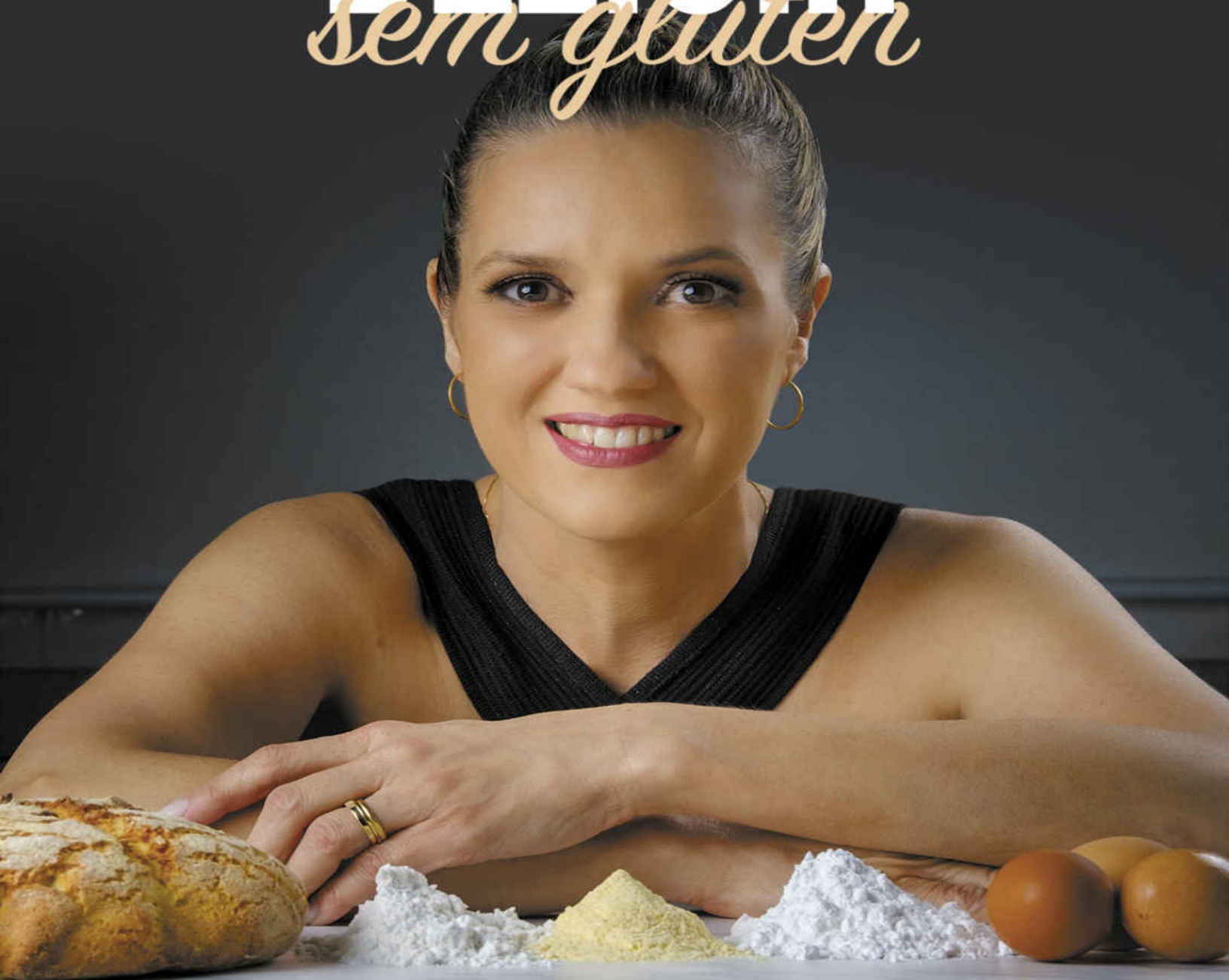


SYLVIA NUNES PIRES LOPES

DELÍCIA

sem glúten



AUTOV00



Delícia sem Glúten

Sylvia Nunes Pires Lopes



Copyright © 2022 por Sylvia Lopes

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Preparo de originais: Laura Dias

Revisão: Lilian Ferraz

Diagramação: Samanta Paleari

Capa: Hugo Breves

CIP-BRASIL CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DE EDITORES DE LIVROS, RJ

Lopes, Sylvia

Lopes/ Sylvia

Rio de Janeiro: Ases da Literatura 2022.

14 X 21 cm

ISBN 978-65-89952-57-2

1. Literatura brasileira. I. Título

CDD: B869

Todos os direitos reservados, no Brasil, países da Europa e Estados

Unidos, por

Editora Ases da Literatura

www.asesdaliteratura.pt

UMA CARTINHA AO NOVO CELÍACO

Oi querida, querido, família, amigos! Você que descobriu há pouco a doença celíaca, tenha certeza de que tudo se tornará tranquilo depois que esse susto passar. Também sou celíaca e sei como é difícil, por isso criei o canal **Delícia Sem Glúten**, no YouTube, com receitas que fui adaptando e criando ao longo do tempo. O canal tem hoje o objetivo de ajudar as pessoas a enfrentar essa adaptação inicial. Queremos fazer parte da sua história, trazendo dicas e receitas testadas a cada vídeo novo. Temos também o objetivo de manter contato diariamente com você, oferecer o meu apoio diário, tirar dúvidas, dar explicações e dicas práticas. Acreditem, eu anoto tudo que vocês conversam comigo e tento inserir no nosso “caderno vivo de receitas” os desejos e necessidades dos inscritos. Quero que se sintam acolhidos e abraçados e saibam que sempre estarei aqui para ajudar.

Um beijo no coração de todos. Aproveitem cada momento que passamos juntos com carinho e, principalmente, espalhem essa semente pelo mundo todo.

É bom ter vocês aqui!

OS INGREDIENTES DA MINHA VIDA

Estou muito feliz que você veio me prestigiar lendo o que preparei com muito carinho. Pra quem não me conhece, eu sou a Sylvia, criadora do canal Delícia Sem Glúten, um canal do YouTube. Para os que me conhecem, é muito bom ter você aqui dividindo mais um pedacinho da minha história. Mesmo para você que me conhece pelos vídeos, separei essa parte do livro para me apresentar melhor a você, e os “ingredientes” (família) maravilhosos que me permitem ser quem sou.

Sou pedagoga, formada em pedagogia pela Universidade Estadual de Santa Catarina e cursei três anos de Ciências Biológicas na Universidade Federal de SC, em Florianópolis. Na época, não concluí o curso de biologia, pois a vida já estava corrida. Eu dava aula, mas logo me casei e depois engravidei do meu primeiro filho. E você sabe: quando a gente tem o primeiro filho e tudo é novidade, queremos curtir todo o desenvolvimento de pertinho. Eu sou assim, mãezona, boba até hoje. Dar a primeira papinha, estar perto quando o bebê começa a engatinhar, segurar na mãozinha até que, de repente, o primeiro passinho sai, e então vêm as primeiras palavras.

É verdade, eles sempre falam primeiro “papai”, mas eu nem liguei, fiquei boba mesmo assim. Depois veio a época do colégio, que sofrimento! Mas, com jeitinho, vamos nos adaptando a tudo.

Voltando a minha formação, eu sempre digo que talvez eu seja tão chata com métodos e procedimentos por causa da minha formação. Também entendo um pouquinho o que são lipídeos, proteínas e carboidratos — por isso sempre vivo dizendo que você

tem que seguir a receita sem trocar nada. Seguir os procedimentos, usar balança, ler a receita sem alterá-la e ver se tem tempo para realizar a receita. É quase como no laboratório, uma verdadeira alquimia. Mas, você também sabe como é satisfatório ver que aquela receita que você caprichou ficou divina e obteve um bom resultado! Quando recebemos um elogio, então, até levanta a nossa autoestima...

A grande motivação para desenvolver este projeto é a mesma que me faz investir dedicação e tempo aos meus cursos e ao canal *Delícia Sem Glúten*, é simplesmente dividir o conhecimento que fui adquirindo ao longo da vida. A culinária já faz parte do meu cotidiano muito antes do desafio da culinária sem glúten cruzar a minha história.

Sou de Florianópolis e amo a minha cidade. Aliás, quem tiver oportunidade, recomendo que a visite. Adoro as praias que têm aqui, sou amante da natureza. Um outro hobby ou outra paixão na minha vida são as orquídeas, não posso ver uma que já me apaixono. Minha filha até brinca comigo dizendo: “Trouxesse outra filhinha pra casa, mãe?”. Assim, vocês conseguem imaginar melhor a minha paixão por estas verdadeiras obras de arte.

Este ano completei vinte e cinco anos de casada, e sempre tive apoio e incentivo do meu esposo para realizar o trabalho que desenvolvo no canal *Delícia Sem Glúten*. Ele sente orgulho de cada pessoa que conseguimos ajudar com uma receita, ou mesmo com uma palavra de afeto e compreensão, e muitas vezes nos emocionamos com algumas histórias que nos são enviadas. Meu esposo é professor de física, “não educação física”, como sempre brinco. É física, sem educação. Então, quando eu gravo, tento

cuidar ao máximo para não passar conceitos errados de física. Mas, é claro que o vício de linguagem muitas vezes sai ganhando.

Tenho dois filhos, Artur e Ana Paula, os dois sempre se envolvem nos assuntos do canal dando opiniões. Inclusive, a frase inicial dos vídeos que eu sempre falo: “a delícia sem glúten que nós vamos fazer hoje...”, foi ideia do Artur. E quem faz a minha maquiagem para entrar em cena é a Ana Paula. Os dois usam o canal como verdadeiro caderno de receitas, assistem aos vídeos para poderem fazer as receitas e, mesmo quando não estão aqui em casa, fazem as minhas receitinhas para comer, apesar de não serem celíacos.

Sou de família grande, de pessoas falantes que estão sempre juntas. Minha mãe era professora primária, adorava tudo enfeitadinho, adorava rendinhas e trabalhos manuais, tudo arrumadinho. Há dezenove anos, ela faleceu de câncer, um melanoma, antes que a minha segunda filha nascesse. Na época, eu estava grávida da minha segunda filha: a Ana Paula.

Já o meu pai era contador — não contador de histórias. Sua profissão era contador. Sempre foi um pai muito presente e ajudou nas tarefas domésticas, o que era muito importante, já que eles tinham sete filhos. Lá na minha casa, todos participavam das tarefas domésticas. O mais velho ajudava o mais novo e assim por diante. Na hora de cozinhar, não era diferente, todos ajudavam e, desta forma, todos foram aprendendo a cozinhar. Muitas pessoas que tiveram a oportunidade de provar a comida da minha mãe dizem que eu cozinho muito parecido com ela. Hoje em dia quem mais fala isso é o meu pai e o meu esposo.

Lembro que, nas férias de julho, quando eu era pequena, minha mãe ia para cozinha conosco e fazíamos juntos alguns quitutes, como orelha de gato, sonho e bolinho de chuva para o lanche da tarde. E, nas tardes frias de inverno, sentávamos na cama da minha mãe e fazíamos trabalhos de mão, como tricô. Hoje, mantenho este hábito fazendo isso com a minha filha.

As festas de aniversário lá em casa sempre foram uma data comemorativa importante, e os bolos e docinhos eram preparados pela minha mãe com a nossa ajuda quando já tínhamos condições de ajudar. Como éramos muitos filhos, quase todo mês tinha aniversários lá em casa, pois a família era grande.

Faço aniversário no dia vinte e dois de junho. Como meu aniversário é na época das festas juninas, na minha festa de dez anos, se não me engano, a minha mãe e meu pai prepararam uma festa junina onde os convidados foram trajados e maquiados para festa, isso foi marcante pra mim. Até os adultos estavam de Jeca, tios e tias também entraram na brincadeira.

Perceberam que o que conto para vocês está relacionado a memórias afetivas?

Mas não era só com a nossa mãe que entrávamos na cozinha, também íamos para a cozinha com o meu pai. Muitas vezes, fazíamos pastel de carne moída ou frango com o ele, que era especialista! Era não, ainda é. Apesar de velhinho, ele continua fazendo os pastéis para os filhos e netos. E também adora fazer sopa e, claro, eu não posso deixar de registrar aqui que o bife dele é o melhor do mundo! A minha filha vive dizendo isso, o que causa ciúmes na minha sogra.

Como moro em Florianópolis e um dos meus avós era pescador, minha mãe gostava de comprar frutos do mar bem fresquinhos na praia e fazer o tradicional stroganoff de camarão, que amo tanto e que faz parte do nosso cardápio comemorativo.

É, pessoal, eu não falei pra vocês que eu tenho uma família grande? Tenho dois irmãos e quatro irmãs, uma já faleceu. Imaginem a bagunça, a algazarra nas festas e nas comemorações... tudo sempre foi muito alegre. Tenho muitas memórias afetivas durante o meu crescimento relacionadas a paladares e texturas.

Entendem por que, pra mim, reunir as pessoas e confraternizar é tão importante?

Porque um bolo de aniversário tem muito significado.

Não é o bolo em si, mas as memórias afetivas que são construídas quando compartilhamos momentos, emoções, desejos, alegrias, pois estes momentos ficam gravados em nossas almas como fotografias que nunca mais se apagam.

Exatamente por isso é tão importante a inclusão, o meu bolo ser tão ou mais delicioso, bonito e tão “normal” quanto os das outras pessoas, que não têm restrição. E eu acredito que, desta forma, consigo convidar as pessoas que não têm restrição a entrar no meu mundo, e conhecendo esse novo mundo, elas também podem ajudar a diminuir o preconceito.

O tempo foi passando e o amor pela cozinha se manteve. Para mim, cada vez mais, cozinhar se tornou uma forma de expressar carinho e afeto pelas pessoas que me cercam: filhos, marido, família

e amigos. Neste ponto, sou bem brasileira: adoro receber as pessoas na minha casa, tomar uma xícara de café... Aliás, adoro café preto passado na hora e sem açúcar para jogar conversa fora. Fora isso, sempre gostei do desafio de testar novos sabores e texturas.

Você pode estar se perguntando: onde entra a culinária sem glúten na minha vida?

Ela foi “apresentada” para mim depois do diagnóstico da doença celíaca, numa época da minha vida onde os meus filhos eram pequenos e eu adorava fazer mimos culinários para eles, tais como: esfirras, pizzas, diversos tipos de pães, bolos de chocolate e cenoura, além das comidinhas saudáveis do dia a dia. Afinal, quem não tem uma boa lembrança de infância desfrutando de um delicioso bolo de chocolate com a turma do colégio?

Então, eu tinha que superar, e sabia que conseguiria.

MEU DIAGNÓSTICO

A busca pelo conhecimento sobre o assunto-conscientização

Dias antes do diagnóstico da doença celíaca...

Tudo começou com o meu diagnóstico. Foi em setembro de 2012, o médico leu o resultado da biópsia, que confirmou o diagnóstico da doença celíaca.

Lembro-me deste episódio como se fosse hoje. Eu e meu esposo saímos da clínica e fomos direto ao supermercado. Ele parecia mais ansioso do que eu, pois comprou tanta coisa que até hoje é difícil lembrar.

Chegamos em casa e minha sogra veio saber se eu estava melhor. Então, revelamos o diagnóstico. Ela logo disse: “Tenho uma amiga que é celíaca. A dona celíaca, uma chata, não come nada. Isso é um problema difícil. Parece até um castigo para pagar a minha língua de achar ela tão chata”.

Coitada! Sua reação foi a mais normal quando não se tem conhecimento preciso da doença e olha-se o problema de fora. Ou quando se encara uma doença qualquer como se fosse um castigo. Muito provavelmente, ela deve ter pensado nas dificuldades e privações que seu filho e netos passariam convivendo comigo. Mas, após o susto inicial, ela é uma das pessoas que mais tenta me incluir nas reuniões familiares.

Conformada com minha nova situação, fui para a cozinha no outro dia fazer um pão. Novata em relação a culinária sem glúten,

pensei: *Fácil, é só substituir nas minhas receitas convencionais uma farinha sem glúten*, e fui fazer um pão.

Confesso que eu, na época, não tinha conhecimento de que o glúten é a **proteína da farinha de trigo**, e que ele é responsável pela textura, crocância e elasticidade das massas. Desta forma, vocês já devem imaginar como ficou o meu primeiro pão sem glúten... Mesmo assim, vou contar para vocês: se o eu jogasse pela janela e atingisse alguém, matava o coitado! Ou, se acertasse um carro, era perda total, de tão duro e pesado. Meu pobre pãozinho parecia uma verdadeira pedra!

Ali percebi que a coisa não era bem assim. Fui para a internet pesquisar sobre o assunto e lá me deparei com cada relato que era de arrancar os cabelos, tais como:

“A culinária sem glúten é muito difícil.”

“Meu pão tem muito gosto de farinha de arroz.”

“Os pães sem glúten ficam muito esfarelentos, ressecados e sem sabor.”

“Quanto ingrediente para uma única receita!”

“Meu pão sempre afunda e dentro parece um chiclete.”

“O meu parece uma rosca. Desisto.”

Continuando minhas pesquisas, descobri que as receitas sem glúten pediam ingredientes que eu nunca havia ouvido falar e não conhecia. *Goma xantana? O que é? Pra que serve? Onde eu compro? Cmc? Psyllium?* Cada receita continha uma variedade de farinhas e féculas diferentes para promover às massas sem glúten, características semelhantes às de massas com glúten. E eu não

entendia a função dos ingredientes. Então, pensei: *Sylvia, só vai ter um jeito, você vai ter que estudar isso.*

E assim eu fiz.

Determinada a não sofrer em minha nova condição de celíaca, continuei minhas pesquisas e lancei-me em uma profunda investigação. Tudo que eu achava, lia e tentava entender até a parte química do assunto. Quanto de proteína, de goma xantana, a combinação das farinhas, qual era a função do vinagre e, claro, ler os rótulos incessantemente, além de ligar para o SAC das empresas quando eu tinha dúvidas.

Contudo, não era só com a alimentação que eu tinha que me preocupar. O inimigo oculto estava também no detergente de pia, nos produtos de higiene, nas maquiagens e até mesmo nos ambientes! Passar na frente de uma padaria e atravessar a rua para evitar a exposição pela porta. Isso parecia absolutamente coisa de maluco, eu pensava: *Como um lugar que vende alimentos poderia ser tóxico ou fazer mal à saúde de alguém?* Ir à casa do meu pai e cuidar de tudo, ou não me alimentar. É meio paranoico, não acham?

Mas é assim, principalmente no início.

As confraternizações em festas de família e amigos, para o celíaco, também são assunto muito complicado, pois toda confraternização tem comida e comida é “ponto fraco” do celíaco. Quando se é criança, isso é ainda pior, pois é na infância que construímos muitas de nossas memórias afetivas. A alimentação nos conecta a estes momentos de confraternização como: festas de aniversário, festas no colégio, Natal, Páscoa, passeios... E você sabe como é gostoso dividir o lanche na pré-escola com um colega,

como é gostoso abraçar o colega com o rosto sujo de farelo de biscoito ou chocolate... Hum!

Mas, voltando às receitas, eu sempre adorei fazer coisas gostosas para desfrutar em família e agora me perguntava: *como vão ser os próximos aniversários? Como vamos receber os amigos dos meus filhos? E os bolos de aniversário?*

Na época, pouquíssimas pessoas trabalhavam com venda de produtos sem glúten e o pouco que existia não eram bom, ou era muito caro. Outro fator era *onde* eu poderia comprar produtos de confiança, já que existia o problema da contaminação cruzada?

Decidi que era melhor não arriscar, pois muitas pessoas que começaram seus negócios neste ramo não tinham conhecimento aprofundado do assunto. Muitos deles estavam investindo nesta área por causa da “dieta da moda”. Então, quando eu perguntava para o funcionário ou dono da empresa se era próprio para celíaco, e se sabia o que era doença celíaca, e eu obtinha como resposta: *Sei sim, é alergia a lactose.*

Eu queria morrer, mas tinha certeza de que o produto não era próprio.

Sair era quase uma missão impossível, pois os restaurantes, hotéis e confeitarias para atender os celíacos não estavam preparados, ou não existiam. Sabia que tinha que lutar pela inclusão e isso me dava mais força.

Para isso, eu continuava meus estudos sobre o “novo amigo glúten”. Junto comigo, meu esposo e filhos me apoiavam e dividiam os resultados, colecionando os acertos e aprendendo com os erros, mas desfrutando do processo. E, um tempinho depois, as receitas

começaram a surgir. Os aniversários tinham bolos, todos dividiam o mesmo pão sem glúten todas as manhãs, até os amigos dos meus filhos ficaram adeptos as delícias sem glúten aqui de casa.

O DESPREPARO DE ALGUNS MÉDICOS

Você já parou para pensar como é ser um adolescente celíaco, com todas as descobertas dessa fase? Um namoro, um estágio, o primeiro emprego, todas as ofertas de alimentos, os passeios com os amigos... Você lembra como é, você lembra como era bom encontrar com o namorado e dar aquele beijo estralado na hora do intervalo ou na saída da escola? Então, o adolescente celíaco, antes de beijar seu namorado/a num encontro inesperado, tem que perguntar: *você comeu glúten? Escovou os dentes pelo menos três vezes?*

Parece cômico, mas essas situações, com certeza, deixam marcas. E quando o adolescente faz aniversário e ganha um perfume, ou maquiagem nova, e não pode usar. O mesmo acontece com os presentinhos que a criança ganha dos tios, dos avós, dos padrinhos, como: cremes e chocolates que não podem consumir. Como ficam estas relações de afeto se não forem bem trabalhadas?

E eu me pergunto que impacto esses fatores podem causar na personalidade da criança (da pessoa) se mal trabalhado, mal entendido. Muitas vezes, penso que o celíaco, por não poder consumir alguns alimentos, possa desenvolver algumas doenças associadas à alimentação, como a compulsão alimentar, por associar a sua doença a escassez de alimento, pois não é em qualquer lugar que ele consegue se alimentar; ou a bulimia, por associar a alimentação generalizada como um veneno em sua vida. *Não pode isso, não pode aquilo, será que está contaminado...*

É verdade que não estou me cercando de argumentos teóricos aqui, mas os comentários e conversas que leio e ouço neste tempo

em que trabalho diretamente em contato com o grupo celíaco me leva a crer que estes problemas rondam o nosso grupo. E como resolvê-lo? Será que ter receitas gostosas e fáceis de fazer basta?

Da mesma forma, percebe-se que, na hora do diagnóstico, os médicos, em geral, também falham com seus pacientes, pois não os orientam dando as informações necessárias ao recém diagnosticado para sobreviver à essa nova vida e obter saúde.

Vou contar pra você como aconteceu comigo. Em setembro de 2012, depois do aniversário da minha irmã caçula, comecei a ter dores horríveis. Sabe quando parece que tudo está torcendo dentro de você? Eu não conseguia achar uma posição confortável para ficar, não conseguia nem dormir de tanta dor. Fui ao médico, uma emergência, mas consultei com um gastro. Na sala de espera, eu andava de um lado para o outro pois não tinha paciência para ficar sentada, até que ele me atendeu e me mandou fazer uma endoscopia, além de prescrever uma dieta.

Agora você vai rir, mas foi a pura verdade. O médico disse:

— Dona Sylvia, marque a endoscopia, vá pra casa e faça uma dieta. Evite comidas pesadas, coma torradas, pão de trigo sem muito recheio e uma canja, pode colocar um macarrãozinho se a senhora achar melhor.

Então, cada vez que eu me alimentava, toda aquela cólica voltava como se meu intestino e estômago desse um nó. Eu sentia muita dor, dessa forma, evitava até de me alimentar. Quando eu tomava água, nada acontecia. Uma semana depois, chegou o dia da endoscopia. Fiz o preparo na véspera. Quem já fez esse exame sabe como o preparo é chato. Faz-se uma dieta no dia anterior e toma-se medicamentos laxativos.

Meus Deus! Foi uma noite de rainha, só no trono. No outro dia, fui até a clínica acompanhada pelo meu marido — pois é uma exigência, devido a sedação para realizar o exame. Antes de o fazer, a enfermeira me orientou:

— Dona Sylvia, vá ao banheiro, pois quero ver o seu preparo.

Sabe aquela hora que você se sente constrangido, mas olha para o lado e vê várias outras pessoas na mesma condição que você e pensa: *Tomara que esse exame resolva o meu problema*. Então, você não liga para mais nada. Tira a roupa, coloca a camisola com o lado aberto virado para trás e o enfermeiro, todo vestido com aqueles uniformes azuis, coloca um soro em você. Nessa hora, parece que você não tem veias, todas se escondem e chega a hora do exame.

O médico se identifica, apresenta o aparelho e orienta a posição que você deve ficar.

— Dona Sylvia, deite-se de lado.

O médico começa a conversar e, em um passe de magia, você está dormindo, não vê mais nada, e acorda em outra sala. Descansa um pouco e o enfermeiro — aquele de roupa azul —, manda você se vestir e voltar para casa com o seu acompanhante. No meu caso, eu sempre digo que tive muita, mas muita sorte com o médico que fez o meu exame, pois ele logo desconfiou da doença celíaca e retirou o material para encaminhar para a biópsia.

Então, o doutor Silvio — o médico —, saiu da sala de exames e procurou o meu marido e já orientou que eu retirasse o glúten da alimentação. Sabe aquelas coisas que parecem que não têm explicação? Ele é meu médico até hoje.

Saí da clínica e fui até a casa do meu pai para almoçar lá e esperar os meus filhos, que estavam no colégio, assim eu não ficaria sozinha em casa. Nesse dia, a minha irmã, Raquel, estava de férias do serviço e fez o almoço para todos. Era um stroganoff, salada e arroz. — É engraçado como algumas coisas são marcantes para nós. Ela tomou todo cuidado e não colocou nada com glúten na comida. Sabe quando você come algo que te faz bem em todos os aspectos. Não senti nenhum desconforto, tudo foi bom.

Dias depois, voltei ao médico que havia pedido o exame. Esse não era o doutor Sílvio, era o doutor Carlos. Ele abriu o envelope do exame com biópsia, olhou para mim e simplesmente disse:

— Dona Sylvia, você é celíaca, a biópsia deu positivo para doença. A partir de hoje, você não pode comer glúten.

E assim, saio eu da sala do médico, meio revoltada. Como um profissional da saúde tem coragem de dar um diagnóstico deste sem nem te orientar, sem dar explicações, sem perguntar se você ainda tem dúvidas? Revoltante!

Fiquei ainda mais indignada quando imaginei aquela informação caindo no colo de alguém com menos estudo, menos informação, uma pessoa mais simples, ou com menos recursos. Claro que, para todos, esse é um diagnóstico duro, mas entender do que se trata é tão ou mais importante do que o diagnóstico.

Na verdade, antes da suspeita do médico que realizou o exame, eu olhava na embalagem dos produtos e lia “contém glúten”, mas nunca tinha ido pesquisar o que era. Não sabia do que se tratava e que era a proteína do trigo. Porém, no dia do diagnóstico, eu já estava me familiarizando com o assunto e fui ler sobre a

doença celíaca, porque o doutor Silvio, o médico que fez a minha biópsia, tinha desconfiado do problema.

Saí do consultório e o que aconteceu eu já contei para você: eu e o meu marido fomos ao supermercado, tentar resolver as minhas novas necessidades.

Será que, porque você virou médico, você deixou de ser humano? Será que o médico realmente acha que tirar o glúten é uma tarefa tão simples? Que nível de conscientização um médico que lê esse diagnóstico acredita que o seu paciente tem sobre o assunto, se nem ele encara como uma tarefa difícil? De que forma a alimentação, elemento fundamental à vida, e a adaptação requerida para um celíaco, é ensinada à classe médica por “especialistas no trato digestivo”?

Sim, é verdade que nem todo profissional é igual. Como falei, tive a sorte de encontrar um médico maravilhoso, que soube me orientar.

Logo depois, marquei uma consulta com o doutor Sílvia, que me orientou, me encaminhou para um nutricionista e se colocou à disposição de me encaminhar para um psicólogo, caso eu achasse necessário, mas não tive necessidade. Acredito que o apoio familiar foi muito importante nesta minha caminhada. Sei que nem todos tiveram — ou têm —, essa mesma sorte, e lamento muito por isso, pois um bom tratamento depende de informação, apoio, e agilidade no diagnóstico.

Talvez você possa estar achando que o meu diagnóstico foi rápido, tranquilo, sem mais problemas. Apesar de acreditar que tive sorte em tudo, eu já sentia os sintomas da doença, que passavam despercebidos por todos os médicos. Ia a ginecologista e reclamava de uma menstruação intensa e ela apontava como solução o uso de anticoncepcionais para diminuir o fluxo. Estava quase sempre com anemia, os remédios para suplementar o ferro não eram absorvidos, mesmo que eu me alimentasse bem. Então, a ginecologista me encaminhou para o hematologista, que não descobriu nada e responsabilizava a menstruação abundante como fator que causava a anemia.

Nesta época, eu estava com trinta anos e havia acabado de ter o meu segundo filho. Junto com a anemia persistente, que para tentar corrigir eu fazia uma infusão intravenosa de *noripurum*, começaram a aparecer várias alergias. Comecei a ter alergia de alguns condimentos, ácido acetilsalicílico, dipirona, mas tudo era tão silencioso... parece que não nos damos conta do que está acontecendo. As coisas acontecem simultaneamente no nosso corpo e não temos a capacidade de relacioná-las, então seguimos tratando tudo separadamente. Até que, um dia, tudo começa a fazer sentido.

ACEITAÇÃO E SUPERAÇÃO DEPOIS DO DIAGNÓSTICO

Vejo a superação do diagnóstico de uma doença como a superação de uma crise, onde a crise pode ser descrita como uma bênção, ou uma possibilidade de mudança. Sabe-se que, ao se receber um diagnóstico, qualquer que seja, a superação não é imediata. Levamos um tempo para entender, não é fácil, dói, mexe com a gente, nos causa inseguranças, revolta, medo... E o que a gente mais quer é ser abraçado, compreendido e apoiado, pois tudo é novo. Às vezes, eu digo que se entendermos o diagnóstico como um “presente surpresa” que a vida nos deu, assim que começarmos a desembrulhar esse presente, vai ficando mais fácil entendê-lo e você volta a se sentir seguro.

Comigo foi assim. E depois que eu aceitei o diagnóstico da doença celíaca, percebi que, com ele, eu tinha aprendido a me alimentar melhor, a superar um desafio, a ignorar comentários que não construíram, a compartilhar os conhecimentos que eu tinha adquirido e, acima de tudo, aprendi a me colocar no lugar do meu semelhante. É por isso que tenho a maior consideração por esses pais de crianças que apresentam restrições alimentares, pois eles fazem de tudo para proporcionar aos seus filhos pequenos os seus desejos, e todos os dias um novo desafio vem, seguido de uma nova superação.

CRIAÇÃO DO CANAL

E foi assim, neste turbilhão de emoções vividas — e claro, com o apoio da família —, que o meu tempo de investigação intensa fez surgir o canal Delícia Sem Glúten, no YouTube, no ano de 2014.

Também lembro bem do dia em que a primeira receita foi ao ar, o vídeo da empadinha. Tenho um apego sentimental por ela, apesar de ter usado na receita um mix industrializado. No dia em que foi postada, saí no período da tarde para levar minha filha ao inglês e, quando retornei, meu esposo estava liberando o primeiro vídeo do canal. Inicialmente, o objetivo era armazenar os melhores resultados que eu fosse obtendo na culinária sem glúten para deixar registrado para meus filhos e netos consultarem um dia, caso tivessem vontade, as receitas que eu havia criado. E, desta forma, mesmo que eu estivesse longe, poderia ensinar do meu jeitinho e eles poderiam me ouvir falando, como eu faço hoje.

Quando o vídeo foi liberado no YouTube, para mim, cada curtida nova era uma emoção. Cada inscrito, uma aliança de compromisso. Cada agradecimento, a força para continuar. Cada comentário de uma mãe descrevendo a felicidade de uma criança por ter voltado a comer algo que não comia há um tempo, eu tinha a certeza de que estava na direção certa, e isso me realizava.

Daquele momento em diante, o presente que eu estava preparando para os meus filhos também conseguia fazer parte de um pedacinho da vida de outras crianças, de outras famílias, e a minha voz conseguia chegar mais longe. O meu sonho de inclusão estava se concretizando, pois o canal era agora uma ferramenta de

inclusão. E, apesar da trabalhadeira de criar receitas e produzir os vídeos, eu tinha certeza de que o canal Delícia Sem Glúten fazia a diferença na vida de muitas pessoas.

O canal também propiciou o surgimento de empresas que começaram a utilizar as receitas do canal para comercializar. Não foram poucos os relatos de pessoas que abriram suas confeitarias utilizando como base de seus produtos as receitas do Delícia Sem Glúten, e lembro-me o quanto fiquei feliz ao saber disso, e como achava isso maravilhoso, pois essas empresas poderiam atender a seus clientes celíacos com segurança.

Dentro do possível, eu respondia diariamente as mensagens via canal do YouTube e Facebook de pequenos empreendedores, que também tiravam dúvidas e pediam orientações sobre os aspectos de conservação do produto, armazenagem, contaminação cruzada e compra de ingredientes seguros.

Mas não foi do dia para noite, com tudo planejadinho, que iniciamos este fabuloso projeto. Começamos gravando os vídeos usando uma bancada de porcelanato como base para executar as receitas na hora da gravação. Essa bancada fica ao lado da minha churrasqueira aqui em casa e a posição para realizar a receita não era nada confortável. Então, resolvemos mudar e tentamos gravar em cima de uma lâmina de MDF, apoiada em uma mesa para fazer o cenário de fundo da receita. Nesta época, a voz era colocada na hora da edição. Eu escrevia o roteiro e depois gravava o áudio. Dava uma trabalhadeira encaixar imagem e voz, mas isso faz parte da produção dos vídeos.

No entanto, ainda consideramos que não estava com o contraste que queríamos entre a receita, seus ingredientes e

bancada. Aí, meu esposo, que adora trabalhar com madeira — tipo hobby, sabe como é? —, sugeriu que usássemos um tablado de madeira escura para proporcionar contraste com as receitas.

Nesse período, a voz já era gravada na hora da execução da receita e depois o vídeo era editado. Eu organizava um roteiro prévio, bem didático, e separava todos os ingredientes para, então, gravar a receita, que já havia sido testada inúmeras vezes aqui em casa. Ainda tenho este tablado por aqui, guardado.

Só que o canal começou a ter visibilidade e muitas pessoas começaram a se apropriar indevidamente do vídeo, ou de uma parte dele, sem a minha autorização. Trocavam a logo, ou tiravam a marca do canal, cortavam a entrada e usavam como se fosse deles. Os que fomos descobrindo, recorremos ao YouTube, que fazia a verificação e retirava o vídeo “fraudulento” do ar. Até hoje em dia isso ocorre aqui e acolá. Há poucos dias, encontrei um material em forma de e-book, comercializado em uma grande plataforma, que usa como marketing um print do vídeo do pão de hambúrguer e outro print do pão de milho com cenoura do canal.

E por que eu estou contando isso pra vocês? Estou contando para explicar porque tomei coragem de me expor para a minha comunidade. Quando comecei a aparecer, nós gravamos a receita já com o som e depois fazíamos os takes de entradas e agradecimentos. Esses takes eram encaixados na hora da edição do vídeo. Para minha alegria, muitas pessoas que acompanhavam o meu trabalho e me admiravam estavam esperando por este momento.

Lembro que foi muito gratificante receber a manifestação de carinho do grupo. Muitos brincavam que, finalmente, haviam

conhecido a dona das mãos que entregava a eles àquelas delícias. Outros disseram que, a partir daquele momento, havia conhecido a dona daquela voz doce que tanto gostavam. Outros elogiavam a calma com que era passada as receitas e os detalhes e dicas.

Nesta fase, o canal também ganhou uma vinheta. Procurei um profissional para a produzir, assim como a arte e a nova logo do canal.

Sempre estamos pensando em melhorar. Então, em 2020, mudamos outra vez e comecei a aparecer no vídeo o tempo todo.

Agora cabe a pergunta:

Quantas pessoas ainda vão nos conhecer, meu querido Delícia Sem Glúten?

Não posso saber, mas nós estaremos lá, no YouTube, esperando e, o que estiver ao nosso alcance, nós faremos para ajudar.

DESCONSTRUINDO A NOSSA FORMA DE OLHAR A ALIMENTAÇÃO

Ok, agora você já absorveu a sua nova condição. Porém, antes de avançarmos neste livro, sente-se, respire fundo, e vamos esclarecer algumas questões importantes. Repita comigo:

— Não tem gosto de pão de trigo. PORQUE NÃO É PÃO DE TRIGO!

Essa é fácil, né? Não pode ter gosto de trigo, simplesmente não é feito de TRIGO.

E será que isso é mesmo um problema?

Será que ter pães deliciosos, fofinhos e fáceis de fazer não é o suficiente?

Temos que desconstruir a nossa forma de olhar a alimentação e construir uma nova para nos sentirmos plenos, seguros e satisfeitos. Não podemos entrar na culinária sem glúten esperando ter exatamente os mesmos sabores e texturas das receitas feitas com glúten. Se fizermos isso, estaremos sempre frustrados.

Vou dar um exemplo: antes de saber que era celíaca, eu amava lasanhas feitas com massas próprias para lasanha e também feitas com panquecas, mas nunca comi uma esperando que tivesse o sabor e textura da outra. Eu simplesmente gostava das duas.

O que eu falei sobre o pão, serve também para massas, bolos... Quando fizer uma receita, não compare! Simplesmente avalie se ela agrada ao seu paladar. Às vezes, a nossa memória nos engana e achamos que o que comíamos antes era mais gostoso.

Existem receitas sem glúten deliciosas, mas não são iguais as receitas com trigo. O meu esposo, que pode comer glúten, adora o

pão de batata doce do canal Delícia Sem Glúten. Na verdade, esse é o seu pão caseiro preferido. Ele nunca trocaria esse pão por um caseiro feito com trigo.

Pegou a ideia?

Então, vamos adiante!

PORQUE O MEU PRIMEIRO CURSO FOI UM CURSO DE TORTAS

A primeira vez que eu fiz um curso de tortas foi em uma escola modesta. Eu não tinha trinta anos ainda. Meu primeiro filho era muito pequeno e a segunda ainda só estava nos planos. Nesta época, eu tinha parado de dar aulas, pois meu filho tinha tido um problema de saúde. Eu estava com tempo livre e gostava de confeitaria. Aí, pensei: *enquanto ele está no colégio, eu posso fazer o curso pelo qual eu sou apaixonada*. Então, enquanto ele ia para a escola, no período da manhã, eu ia para o curso.

A grana era curta na época, ou menor, enfim, mais curta do que hoje. A ideia do curso foi da minha sogra, que sabia da minha paixão pela culinária e me convidou para fazer o curso e se ofereceu para irmos juntas, me incentivando a não perder a oportunidade. Confesso que, no início, fiquei meio resistente à ideia, mesmo assim encarei essa nova aventura.

A escola, como falei, era muito modesta. O curso era simples, mas a professora era excepcional, tinha experiência e com ela ninguém deixava de fazer uma torta ou bolo porque não tinha todos os instrumentos profissionais de confeitaria. Não tinha espátula? Usava uma colher ou faca. A regra era todo mundo fazer uma boa receita e, acima de tudo, com força de vontade, poderia fazer uma torta para comemorar ou até vender e ter uma renda extra.

E acreditem, depois do curso, eu vendi tortas por um tempo para completar a renda aqui de casa. Sim! Aquele curso simples, que eu amei fazer e que guardo com carinho, me propiciou muito conhecimento.

Então, em 2020, pensei em elaborar um curso de bolos e tortas sem glúten naqueles mesmos moldes. Uni a vontade de ajudar você, que é celíaco ou tem intolerância ao glúten, com a minha experiência na culinária sem glúten.

Mas alguém pode estar se perguntando: *Por que o primeiro curso que a Sylvia decidiu fazer foi o de tortas sem glúten?*

Bem, pessoal, vou admitir para vocês que foi um desafio. É verdade que tenho experiência em produzir conteúdo para o YouTube, mas produzir o curso destas tortas maravilhosas me proporcionou, a cada dia, muita adrenalina e nervosismo. Sabe aquele frio na barriga? Queria que cada imagem mostrasse tudo direitinho. Cada calda, cada ponto de recheio, massa ou cobertura. Começava a gravar pela manhã e, quando olhava, já eram dez horas da noite. Foi bastante cansativo e gratificante também. Admito que me trouxe muito prazer quando o período de produção de curso foi sendo finalizado, pois quem tivesse interesse também teria um lugar confiável para aprender a fazer tortas deliciosas, tortas com nível para competir com tortas tradicionais (com glúten).

Mas, por que isso era um projeto importante para mim?

Bem, é porque para mim, o símbolo que uma torta ou bolo tem em uma data comemorativa é mais do que uma coisa gostosa para oferecer às pessoas que amamos. Para mim, uma torta ou bolo nos proporciona memórias afetivas onde compartilhamos momentos, emoções, desejos, alegrias, pois estes momentos ficam gravados em nossas memórias como fotos que nunca mais se apagam. Sei a importância de poder comer junto com todos, e partilhar da mesma refeição sem precisar comer separado, ou levar a marmita.

QUANDO SURTIU O CONVITE PARA ESCREVER O LIVRO

Fui convidada a escrever o livro pela editora Ases da Literatura por indicação de uma pessoa querida, que acompanha meu trabalho há alguns anos. No dia do convite, confesso que não acreditei.

Eu? Escrever um livro?

Entretanto, algumas memórias se acenderam na minha mente. Em 2019, antes de uma das minhas irmãs, a Gleise, falecer de câncer — antes de ela virar estrelinha —, ela lançou para mim esta profecia — fico até arrepiada quando me lembro. Ela olhou nos meus olhos — na época, já muito magrinha —, e disse:

— Sylvia, já pensou em escrever um livro? Eu estou escrevendo o meu. Escreve o teu livro contando a tua história. Isso vai ser muito bom para outras pessoas, e tu adoras conversar, és bem comunicativa e estás sempre falando com as pessoas no canal. Escreve. Escreve, hein!

O tempo passou, ela já havia falecido, e me deu vontade de escrever. Então, sentei na cozinha da minha casa — onde gravo os meus vídeos —, peguei um caderno e comecei a rascunhar algumas coisas.

Só que, desta vez, não eram as receitas.

Foi estranho. Eu estava escrevendo sobre mim, sobre a minha história, mas era difícil organizar toda a trajetória.

Mas, de uma hora para a outra, as palavras começaram a surgir, como se estivesse conversando com alguém. Meus filhos e esposo leram e até se emocionaram, pois eles também haviam vivido tudo isso junto comigo. Erros, acertos, dificuldade na hora das

confraternizações, críticas, julgamentos de pessoas próximas, entre outras coisas que vieram junto com o meu diagnóstico.

É, pessoal, o diagnóstico “atinge”, “envolve” e “transforma” toda a família e as relações com quem amamos. E, depois deste dia, de tempos em tempos, meus filhos sempre me cutucavam: “Mãe, o livro”. “Escreve”. “Tá ficando legal”. “A tia Gleise disse pra ti escrever”.

E, em maio de 2021, a editora me convidou a escrever o meu livro e tornar concreta a “profecia” que a minha irmã havia traçado para mim antes de falecer. Então, eu comecei esta nova jornada na minha vida e estou fazendo com muito carinho, para que vocês possam conhecer ainda melhor a verdadeira Sylvia, do Delícia Sem Glúten, a Sylvia das receitas sem glúten, a Sylvia do YouTube, a Sylvia mãe, esposa, a Sylvinha criança. A Sylvia celíaca, que, como você, luta todos os dias fazendo suas comidinhas para se manter com saúde. Que passa vontades, que se desafia na cozinha, que comemora quando todos adoram as suas comidinhas sem glúten, que tem que programar um passeio ou viagem com antecedência, que leva lancheira a todo lugar e que adora ajudar e fazer parte de várias vidinhas pelo mundo afora.

PORQUE O MELHOR PÃO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE MUDOU A MINHA VIDA.

Vou contar um pouco a história deste pão na minha vida, e porque criar essa receita foi libertador. No começo, eu comprava pão sem glúten para mim e para o meu marido, mas os meus filhos continuavam comendo o pão da padaria. E isso era uma neura, a preocupação com a contaminação cruzada era constante.

A geladeira tinha divisão, um lado sem glúten e o outro das coisinhas dos meus filhos, mas os farelos de pão me incomodavam. Quando abríamos um doce ou manteiga, precisávamos abrir dois e colocar uma etiqueta. Na bancada da pia, havia dois lados, duas sanduicheiras, duas esponjas e assim por diante... E isso deve ter acontecido com vocês, ou ainda acontece.

Mas, você deve estar se perguntando: por que todo mundo não comia o pão sem glúten? E eu vou dizer pra vocês o porquê. Em primeiro lugar, os pães sem glúten eram muito caros e, na verdade, ainda são. Outro motivo é que eles não eram gostosos e eu me sentia mal em obrigar os meus filhos pequenos a comer algo que não era gostoso. Então, depois que eu desenvolvi a receita do *melhor* pão sem glúten e sem lactose, nunca mais entrou glúten na minha casa. Por isso, ele é um marco na minha vida. Quando me perguntam qual pão sem glúten eu mais gosto, eu sempre respondo: o melhor pão sem glúten e sem lactose é o meu queridinho.

Esse pão tem sabor neutro, as crianças aceitam bem, é barato, os ingredientes são fáceis de encontrar e é uma receita simples.

Mesmo pessoas com pouca experiência na cozinha têm sucesso com a receita.

Por que eu digo que esta receita foi libertadora para mim? Depois dela, eu podia fazer sempre um pão fresquinho ou ter sempre à mão um pão que todos pudessem dividir, inclusive as minhas visitas. E, com ele, acabou os dois lados da pia, as duas sanduicheiras, as duas esponjas e o mais importante: todos podiam partilhar o mesmo alimento.

Eu também percebi que o prazer não era só meu, mas de toda família que voltou a dividir tudo como era antes, tudo voltou ao normal. E eu vibrei com mais essa vitória! E, sem querer exagerar, mas acredito que o melhor pão sem glúten é melhor que muito pão caseiro feito com trigo!

Apesar de não lembrar mais o sabor de um pão feito com trigo, é isso que muitas pessoas que me visitam me relatam — acho que não é só por educação, porque o pão some! Então, só se for por fome mesmo.

Quando gravei o vídeo desse pão, eu ainda não aparecia, as minhas mãos me representavam junto com a minha voz. Quando esta receita foi gravada, na hora da execução, eu falei duas vezes açúcar e, quando o vídeo foi editado, não percebi. Então, ele foi ao ar com esse erro e só na descrição do vídeo aparece a correção. Contudo, até hoje, quem vê pela primeira vez o vídeo pergunta se deve colocar duas vezes o açúcar e se pode acrescentar o sal...

Os vídeos eram gravados nos finais de semana e corrigir significava demorar muito para a receita voltar ao ar. Então, pensamos: melhor feito do que perfeito. Até hoje, ele é um dos vídeos mais acessados no canal. Muitos outros canais gravaram a

receita do melhor pão sem glúten e sem lactose, e nenhum deles faz referência de onde pegaram a receita. Alguns apenas acrescentaram orégano e alho e divulgam dizendo que são autoras da receita, enfim... já não me chateio mais com isso, pois acredito que não valeria a pena guardar essa receita num caderno fechado aqui em casa para evitar esses pequenos incômodos. Adoro saber que ela está no “meu caderno de receitas vivo”, como digo aqui em casa, e no canal, pois sou apaixonada por ensinar e compartilhar conhecimento.

RECEITA DO MELHOR PÃO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

O Melhor Pão Sem Glúten E Sem Lactose

Ingredientes

- . 150 g polvilho doce
- . 150 g farinha de arroz
- . 25g de açúcar (2 colheres de sopa)
- . 1/2 colher de chá de goma xantana
- . 1/2 colher de chá de sal
- . 1 colher de sopa de fermento biológico (de pão) instantâneo (10g)
- . 150 ml de água
- . 3 ovos inteiros (150g)
- . 2 colheres de sopa de azeite (30ml)

Modo de preparo

Ler a receita, a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios necessários para realizá-la.

Pesar, com o auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para uso, e misturá-los.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz, goma xantana, açúcar e fermento biológico seco.

Acrescentar os ovos, o azeite de oliva, o sal e a água em temperatura ambiente.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura de uma massa de bolo.

Levar para a batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos.

Untar, com azeite de oliva, uma forma de pão com as dimensões de 24X10X6 centímetros ou duas formas de pão com dimensões de 20X9X5 centímetros.

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixar crescer por aproximadamente 25 minutos. Este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar em que você mora. Em lugares com temperaturas mais quentes, o pão cresce mais rápido; já em lugares em que a temperatura ambiente é mais fria o pão cresce mais devagar.

Levar para assar por aproximadamente 25 minutos, este tempo pode variar de forno para forno. Nos 15 primeiros minutos, acontecerá o último salto de crescimento do pão, a casquinha se formará dando estrutura a ele e segurando o seu crescimento. O pão começará a ficar dourado e a casa ficará repleta com o aroma. Nos últimos minutos, a parte interna central do pão acabará de cozinhar, e ele perderá a umidade.

Após 25 minutos de forno, seu pão deve estar assado, com casquinha crocante, miolinho fofo e dourado.

O retirar do forno. (Cuidado com as correntes de ar, pois elas podem fazer seu pão murchar).

Passar uma faca ou espátula entre o pão e a forma e o desenformar sobre uma grade para que ele esfrie.

É melhor cortá-lo quando estiver frio.

Este pão tem sabor bem neutro.

Bom apetite!

ESTEREÓTIPO DO CELÍACO

As pessoas associam o biotipo de celíacos a uma pessoa magra, meio amarela ou branquinha, fraca, que não tem condições de fazer exercício físico e, independentemente de esta pessoa estar em tratamento ou não, é assim que ela deve ser.

Certo dia, eu estava fazendo aula na academia aqui na minha cidade — chamamos de aula de bike de alta intensidade —, conversando com uma mulher que estava ocupando a bicicleta do lado direito da minha, e tocamos no assunto. Ela chegou a questionar o meu diagnóstico e disse:

— Você deveria verificar isso direitinho. Tenho uma cunhada que é celíaca e é um verdadeiro esqueleto. Ela está sempre indisposta e não aguentaria uma aula destas nem pensando. Como pode uma pessoa celíaca ter a energia que você tem?

Então, eu expliquei sobre a condição de fazer o tratamento certinho, que o nosso remédio é a retirada total do glúten, inclusive o cuidado com a contaminação cruzada. E quando acabei de falar, parecia que ela não tinha ouvido nada, apenas me olhou e disse:

— É melhor você procurar outro médico, o meu marido é cardiologista e sempre diz que essa doença é pra vida toda, não tem cura. Acho que você não tem doença celíaca, como a minha cunhada.

Então, para certo grupo de pessoas, para ser celíaco tem que estar doente? Ou começou a fazer dieta sem glúten de forma séria, você não é mais celíaco? O celíaco não pode ser uma pessoa saudável?

Outro aspecto sobre o biotipo é que, atualmente, tem se observado que uma pessoa celíaca pode estar doente, estar desnutrida e ter sobrepeso. O que faz cair por terra a condição do celíaco ser magro ou “esquelético”, como a mulher da aula de bike pensava.

O problema é que a alimentação, principalmente de artigos industrializados que são ofertados pelas indústrias para suprir as necessidades do grupo dos celíacos de modo geral, têm uma adição muito grande de açúcares, gorduras saturadas e sal. Além dos conservantes e estabilizantes, que você encontra em todo produto industrializado. A indústria adiciona estes químicos aos produtos para conseguir chegar a uma textura, crocância, cor e sabor atrativos ao paladar do consumidor. Desta forma, fica fácil entender porque os pães sem glúten de marcas famosas podem ficar armazenados em prateleiras por meses sem estragar,

enquanto os que fazemos em casa precisam ser congelados para manter as suas características e evitar que estraguem. Eu não troco o pão feito em casa por esses industrializados. E você, já pensou sobre o assunto?

Outro fator que me leva a optar pelo pão feito em casa é o preço. Os pães sem glúten industrializados são muito caros para que toda a família consuma junta este produto, bem como bolos e biscoitos.

A IMPORTÂNCIA DO APOIO DOMÉSTICO

Quando conheci o meu marido, eu estava no terceiro ano do ensino médio e ele no primeiro ano de universidade. Então, se você pensou aí que temos menos que um ano de diferença, acertou. Ah, e como você já me conhece, também concluiu que já faz algum tempo que nos conhecemos...

Então, na época, éramos muito sonhadores. Acho que ainda somos, um pouco... mas confesso que, naquela época, ter o canal **Delícia Sem Glúten** não passava nem de longe na minha cabeça.

E mesmo, como poderia? Quando casei, seis anos depois de conhecê-lo, não tinha sequer computador na casa dos meus pais. Internet? Só se usava aos domingos. YouTube? O que é isso? Acho que, se eu me reportar para aquele tempo, vou me sentir como o personagem Marty Mc Fly, no filme *De volta para o futuro*. E pensaria: como esse povo vive sem internet?

Outro projeto que cruzou a minha história foi escrever um livro. Eu nunca tinha imaginado que pudesse acontecer! Vou contar para você que, quando eu era adolescente, rascunhava algumas poesias. Pena que não as tenho mais guardadas para compartilhar com vocês.

E com relação ao canal, meu marido sempre esteve ao meu lado neste projeto. Este ano completamos vinte e cinco anos de casamento e estamos felizes, mas você todos sabem que consolidamos a convivência todos os dias, e mesmo em um convívio saudável, também existem desacordos.

Aqui em casa, sempre conversamos e ouvimos o ponto de vista um do outro, mesmo que não concordemos com o outro ponto

de vista. Assim, seguimos todos os dias, nos aprimorando, nos conhecendo melhor e nos apoiando.

Quanto à doença celíaca, desde o dia do diagnóstico até os dias de hoje ele sempre me apoiou. Quando viajamos, nos programamos e nos organizamos bem para não acontecer imprevistos relacionados à alimentação sem glúten. Mas, às vezes, as coisas fogem do nosso alcance, e foi isso que aconteceu quando fizemos uma viagem internacional.

O voo seria de onze horas e organizamos tudo, contactamos com a empresa aérea, estava tudo certinho e, quando fomos fazer o check-in, não constava a minha alimentação sem glúten no sistema. Conversa vem, conversa vai com a companhia aérea, nada foi resolvido, e eu teria que embarcar sem alimentação porque a minha refeição especial não tinha vindo para a aeronave. Então, eu pensei: *estamos indo passear, deixa pra lá a alimentação*. Só perguntei: “Tem água embalada individualmente?” “Sim, senhora.” Foi a resposta.

Qual não foi a minha surpresa quando íamos embarcar e eles nos olharam e solicitaram: “A senhora e o senhor nos acompanhem. Desculpem pelo transtorno sobre a falta de alimentação. Para reparar o transtorno causado a vocês, vamos colocá-los na primeira classe.”

Olha, pessoal, juro que não acreditei. A “chata celíaca” tinha recebido uma recompensa pelo erro que a empresa causou. Não comi nada a viagem toda, só tomei água. No entanto, dormi muito bem. Valeu a pena a troca!

VOCÊ É CELÍACO E TEM PROBLEMA COM LACTOSE?

Então, eu vou contar para você o que pode estar acontecendo: quando o intestino delgado do celíaco entra em contato com o glúten, desencadeia uma reação inflamatória. Quando este processo acontece inúmeras vezes, temos como consequências a atrofia das vilosidades intestinais.

Você pode estar se perguntando: Mas o que são as vilosidades, Sylvia?

Bem, imagina comigo que, se você colocar um pedacinho do intestino no microscópio, lá, essas vilosidades irão parecer dedinhos. Você consegue imaginar? A grande função das vilosidades é aumentar a área de absorção dos nutrientes.

Atrofiar essas vilosidades significa deixar essa superfície mais lisa, diminuindo a área de absorção. Para entender melhor, imagine uma viagem que possui dois caminhos, o primeiro é reto e o segundo cheio de curvas. Os dois levarão ao mesmo lugar, mas o segundo é mais longo. Então, se o nosso intestino tem o caminho mais longo, cheio de curvas (vilosidades), ele tem um tempo maior para absorver os nutrientes de forma mais eficiente.

Além da função de absorver os nutrientes, as vilosidades têm o papel de produzir a enzima lactase, que quebra a lactose em galactose e glicose. Quando estamos com as vilosidades atrofiadas, a produção de enzima lactase diminui muito e temos muita dificuldade de decompor a lactose, o açúcar do leite. Existem outros fatores que provocam a diminuição da produção de lactase, estamos conversando apenas sobre uma possibilidade.

TATY, A MENSAGEIRA.

Outubro de 2020

Você já foi dormir um dia sabendo que o seu trabalho faz sentido, que você toca as pessoas que existem no mundo? Isso vem acontecendo todos os dias comigo. Mas, alguns dias, estas histórias chegam para te sacudir. Foi assim no dia em eu recebi a mensagem da Taty, uma pessoa incrível que torna o mundo um lugar melhor para se viver. Lembro que, nesse dia, minutos antes de receber a mensagem dela no meu Instagram, eu estava me sentindo triste e angustiada. Com aquele aperto no peito, sabe? Uma sensação de impotência com relação à situação que estamos vivendo nos últimos tempos pandêmicos. Diante de tudo que estava acontecendo, para mim, parecia que o ser humano tinha deixado de ser humano, as pessoas tinham perdido a habilidade de se colocar uns no lugar dos outros. As inúmeras mortes, o descaso com a saúde pública, os hospitais cheios, milhares de pessoas desempregadas e a educação abandonada.

As notícias e a falta de solidariedade entre as pessoas não tinham como me deixar contente. Eu estava desacreditada e conversando com o meu esposo sobre esse assunto, quando de repente, a mensagem chegou:

Olá. Amo acompanhar você. Meu vizinho é um senhor que não pode consumir farinha com glúten, então sigo refazendo várias receitas suas para ele. Olha seu pão com farinha de arroz que fiz! Todo domingo, levo para ele. Já fiz a pizza. Sabe, e eu o ajudo, eu e o meu marido. Somos uma

família de vizinhos de apartamento que se formou. Seu pão é o único pão que ele pode comer e faço todo domingo com muito prazer a amor para ele. O casal de idosos tem quase 80 anos. Obrigada por você existir e compartilhar suas receitas com a gente. Saiba que, graças a você, posso fazer outras pessoas felizes.

Parece que foi um puxão de orelhas. Quando li, fiquei até emocionada, meus olhos encheram-se de lágrimas que molharam o meu rosto. Em seguida, mostrei a mensagem para o meu esposo, que também se emocionou ao ler. A sala ficou por um minuto num total silêncio e o recado havia sido dado e entendido. Acredito que um mensageiro tinha acabado de responder a minha dúvida, que acalentara o meu coração. E logo me veio à cabeça: *Sylvia, é claro que vale a pena acreditar nas pessoas, algumas só não estão maduras o suficiente para entender a verdadeira mensagem.*

Sabe aqueles dias em que você compreende que o seu trabalho, mesmo que pequeno, faz a diferença na vida de muitas pessoas?

Taty, você e o seu marido são pessoas lindas. A sua história me marcou muito, sempre vou guardá-la com carinho. Outras pessoas, como a Taty e o seu marido, também fazem parte da minha história, e eu sempre me lembrarei de todas, porque elas,

juntas, conseguem espalhar as sementes pelo mundo e plantar o amor ao próximo.

CARTA AO LEITOR

Querido leitor, fiquei muito contente em passar um tempinho um pouco maior com você, assim você pôde me conhecer melhor. Juntei algumas histórias pessoais, dicas e receitas, como uma colcha de retalhos, para poder te ajudar nesta nova etapa. Tenha certeza de que estou muito feliz em fazer parte de um pedacinho da sua história, assim como, a partir de agora, sempre fará parte da minha e da minha família.

Quando esse novo projeto cruzou a minha vida, com ele chegaram também novos desafios. Mas, sabe quando uma coisa acontece na sua vida e você sente que aquela chegou na hora certa, e que você já está pronto para realizá-la?

Foi assim quando fui convidada a escrever este livro. E acredite que o fiz com muito carinho e responsabilidade para que você, que retirou o glúten da sua alimentação por algum motivo, possa ter certeza de que não está mais sozinho. Eu estarei sempre por perto para te ajudar a escrever esta nova vivência, que começou depois do diagnóstico.

Também quero te dizer que tenho aprendido muito com você, pois acredito que ninguém é autor sozinho da sua história. Nesse processo, aprendemos juntos, mesmo que coisas diferentes. Adorei estar com você, meu querido leitor.

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA RECEITAS

1. VOLUME DE XÍCARAS E COLHERES

As xícaras e colheres utilizadas nas receitas neste livro possuem medidas padrões.

1.1 Volumes da xícara

- 1 xícara = 240 mililitros;
- $\frac{1}{2}$ xícara = 120 mililitros;
- $\frac{1}{3}$ xícara = 80 mililitros;
- $\frac{1}{4}$ xícara = 60 mililitros.

Observação:

Quando a receita pedir $\frac{2}{3}$ de xícara, deve-se medir 2 vezes $\frac{1}{3}$ de xícara. Da mesma forma, quando a receita pedir $\frac{3}{4}$ de xícara, deve-se medir 3 vezes $\frac{1}{4}$ de xícara; sempre usando os medidores culinários.

1.2 Volumes das colheres

- 1 colher de sopa = 15 mililitros;
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa = 7,5 mililitros;
- 1 colher de chá = 5 mililitros;
- $\frac{1}{2}$ colher de chá = 2,5 mililitros;
- $\frac{1}{4}$ colher de chá = 1,25 mililitros.

2. COMO DEVO USAR OS MEDIDORES?

É necessário encher o medidor (xícara ou colher) com o ingrediente indicado na receita até a superfície. No caso de ingredientes em pó, passar uma faca ou espátula para nivelar sem apertar os grãos que estão sendo medidos. Pronto! A medida está feita.

Outra forma de medirmos os ingredientes é utilizar a balança. Muitas receitas na culinária sem glúten vemos os ingredientes em gramas; o que facilita na hora de reproduzir o dobro ou o triplo. Para o uso correto da balança, ela deve ser tarada antes de iniciar a pesagem dos ingredientes. Tarar a balança é o mesmo que zerá-la.

Para evitar erros de execução, você também pode pesar os ovos e os líquidos. Os ovos utilizados nestas receitas têm aproximadamente 50 gramas.

Curiosidade:

Você sabia que 100 mililitros de água ou suco de frutas é igual a 100 gramas? Então, quando a receita pedir 100 mililitros de água, você pode pesar 100 gramas, assim é mais fácil acertar.

3. FARINHAS SEM GLÚTEN X FARINHA DE TRIGO

O papel do glúten nas massas é o de aprisionar os gases, dar elasticidade e textura. Na culinária sem glúten, é feita uma combinação de ingredientes para obter resultados parecidos aos que se obtém quando é utilizada a farinha de trigo. São combinados farinhas, féculas e emulsificantes, e a esta combinação, nas devidas proporções, é dado o nome de mix de farinhas.

Portanto, nas receitas sem glúten normalmente não se faz uso de apenas um tipo de farinha. Existem muitas opções que, quando combinadas entre si, são capazes de trazer o resultado almejado.

A composição de cada mix de farinhas confere características diferentes ao produto final, como crocância, cor, maciez e principalmente sabor. Dentre as farinhas mais utilizadas na culinária sem glúten estão: farinha de arroz, farinha de milho, farinha de grão de bico, farinha de trigo sarraceno (que não é o trigo comum), farinha de amêndoas, farinha de castanhas e nozes, farinha de linhaça, farinha de feijão, farinha de coco e farinha de sorgo.

Nas receitas sem glúten, as féculas e amidos, como a fécula de mandioca, o polvilho doce e o azedo, o amido de milho, a fécula de batata, entre outras, também são utilizadas com frequência na composição dos mixes.

Outro ingrediente vastamente presente nas massas sem glúten são os tubérculos, como batata doce, batata inglesa, inhame, cará e cenoura.

Para um bom resultado nestes tipos de receitas, os mixes de farinhas devem ter em sua composição emulsificantes; os mais

usados são: goma xantana, goma agar, CMC (carboximetilcelulose), psyllium, gelatina incolor, linhaça e chia.

Para produzir os mixes, são necessárias medidas precisas; pois só assim serão mantidas as proporções corretas entre os ingredientes, evitando que o bolo ou pão fique duro, afunde, fique pálido, com textura de chiclete ou não cresça.

As medidas corretas permitem que você reproduza os resultados de uma boa receita em sua casa e você sabe o quanto é gratificante ter sucesso no que se faz.

4. DICAS IMPORTANTES PARA A EXECUÇÃO DE RECEITAS

4.1 Pães e bolos

Para realizar uma receita, a primeira coisa a ser feita é ler o modo de preparo.

- Verifique se possui todos os ingredientes e se tem condições de realizar a receita no tempo disponível e com os materiais necessários;
- Organize a sua bancada com os ingredientes e utensílios que vai precisar, isso evita desperdício de materiais e de tempo, além de manter o ambiente de trabalho mais organizado e limpo.
- Siga a receita sem trocar ingredientes ou quantidades, pelo menos na primeira vez; assim você pode conhecer a receita original. É importante lembrar que a receita que está fazendo levou um tempo sendo desenvolvida e testada, para ficar bem equilibrada e promover bons resultados;
- Os ingredientes devem ser pesados ou medidos conforme for informado;
- Higienize os ovos. Quebrar um ovo de cada vez e verificar se ele está fresco é uma dica importante, com esta prática é possível evitar desperdício, pois um ovo estragado pode colocar em risco todo o seu trabalho;
- Utilize todos os ingredientes em temperatura ambiente. Na confeitaria e na panificação a temperatura ambiente é de 18 à 25 graus, incluindo ovos, água e leite;

- Faça o mix de farinhas pedido na receita (farinhas e goma xantana ou outro emulsificante);
- A ordem dos ingredientes é muito importante, então a siga;
- Utilize o tamanho da forma ou assadeira recomendado, pois formas maiores deixarão o produto final mais baixo e o tempo de cozimento será mais rápido. Já o uso de formas menores pode ocasionar o transbordamento da massa e dificultar o cozimento central da mesma;
- Caso a receita recomende que o forno seja aquecido previamente, o faça na temperatura indicada. Para aquecer o forno são necessários 20 minutos;
- O açúcar nas receitas de pão tem funções mais importantes do que adoçar; pois promove cor, maciez e umidade à massa;
- A composição do achocolatado é diferente do chocolate 50% cacau, que é diferente do cacau 100%; pois entre estas opções, ele é o que possui mais açúcar;
- Não confunda fermento químico e fermento biológico, pois são produtos com composição e uso diferentes; nunca coloque água muito quente no fermento biológico, ele é vivo e altas temperaturas matam sua matéria, assim ele não pode funcionar;
- Observe sempre a validade e a qualidade dos produtos utilizados nas receitas;
- Uma dica para saber se o seu pão ou bolo estão quase prontos é sentir o aroma que sai do forno, se deixa a sua casa perfumada. Outra dica é fazer o teste do palito, se ele sair limpo após ser espetado na massa, é sinal que ela está cozida;
- Quando retirar a massa do forno passe uma faca ou espátula entre ela e a forma, a desenforme sobre uma grade para

que esfrie, assim evita-se que ela fique úmido;

- Quando retirar o pão ou bolo do forno tome cuidado com correntes de ar, pois podem murchar ao trocar rapidamente de temperatura. Sua avó tinha razão quando fechava portas e janelas para tirar o bolo do café da tarde do forno.

5. COMO É FEITA A SUBSTITUIÇÃO DO GLÚTEN

5.1 Tipos de emulsificantes

- Goma xantana;
- CMC;
- Psyllium;
- Gelatina incolor;
- Gel de linhaça;
- Gel de chia.

6. O QUE É O FERMENTO BIOLÓGICO?

É um composto de fungos(leveduras), que são microrganismos vivos. Estes utilizam a glicose para se alimentar e a sua digestão produz bolhas de gás carbônico, que fazem a massa crescer.

Os açúcares da massa (amido) sofrem uma reação e se transformam em gás carbônico e álcool; o gás carbônico é responsável pelo crescimento da massa, o álcool evapora, conferindo sabor e cheiro aos pães.

6.1 Por que o meu fermento não funciona?

Muitas vezes o problema está na validade e, outras vezes, na forma como é armazenado depois de aberto. Armazene o fermento biológico bem fechado na porta da geladeira.

7. O QUE É O FERMENTO QUÍMICO?

O fermento químico é uma mistura de bicarbonato, amido e um elemento ácido, desta forma ele não deixa nenhum sabor residual. Demora um pouco mais para agir, porque reage em duas etapas, e são usados em bolos, exatamente para que eles cresçam aos poucos e não percam a forma.

8. DIFERENÇAS ENTRE O POLVILHO DOCE E O POLVILHO AZEDO

Esses dois ingredientes apresentam sabor e aroma distintos em função da diferença de acidez; por isso reagem de formas distintas quando adicionados a uma receita.

De sabor suave, o polvilho doce confere elasticidade aos pratos, funcionando como uma espécie de cola que dá liga aos demais ingredientes. Já o polvilho azedo, como o próprio nome diz, tem um sabor mais ácido do que o doce, o que confere um gosto mais intenso às preparações; além disso, ele permite que se formem bolhas de ar dentro da massa, fazendo o papel do fermento, de modo que ela cresça mais e fique mais leve.

9. ACONTECE FERMENTAÇÃO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR NA MASSA?

Sim, no entanto a fermentação é mais lenta já que o fermento tem que quebrar os açúcares das farinhas, e isso é mais difícil.

10. TODO OVO TEM O MESMO TAMANHO?

Isso não é verdade. Existem ovos de tamanhos diferentes. Nas receitas elaboradas por mim, o tamanho dos ovos utilizados é de aproximadamente 50 gramas.

- Ovo pequeno 53 gramas;
- Ovo médio 58 gramas;
- Ovo grande 68 gramas.

10.1 Função do ovo

Existe diferença entre a função da gema e da clara. Enquanto a gema tem a função de emulsificação, que é a mesma que a dos óleos, a clara tem a função de aerar, deixando mais leve e macia a massa.

10.2 Você sabe como substituir o ovo nas receitas?

Apesar de ter algumas opções de substituição, confesso que não é uma tarefa fácil, pois nem todas as receitas aceitam tal mudança. No entanto, para quem tem essa necessidade é válido conhecer às possibilidades.

- Linhaça

Para substituir um ovo eu devo usar uma colher de sopa de farinha de linhaça com três colheres de sopa de água em

temperatura ambiente.

- Chia

Para substituir 1 ovo eu devo usar 1 colher de sopa de farinha de chia com 3 colheres de sopa de água em temperatura ambiente.

11. A IMPORTÂNCIA DO PAPEL MANTEIGA

Quando usamos o papel manteiga não corremos o risco da nossa massa grudar na forma ou assadeira. Ele também a protege, principalmente a massa de bolo que é mais delicada, evitando que ela queime e permitindo que a mesma fique mais airada.

12. PARA QUE SERVE O PAPEL ALUMÍNIO?

Para os menos experientes na cozinha, a função do papel alumínio é auxiliar o cozimento de um assado ao envolver com a folha de papel alumínio, pois ela garante uma maior distribuição do calor, cozinhando por igual e mais rápido, evitando que o alimento fique cru por dentro e queime por fora.

O mesmo acontece quando usamos o papel alumínio para no cozimento dos pães sem glúten.

— Ah, Sylvia! Mas por que você nos pede para colocarmos a folha de alumínio depois dos quinze primeiros minutos?

— É porque nos quinze primeiros minutos o pão forma a casquinha que o envolve. É essa casquinha que mantém a sua estrutura e segura o seu crescimento.

12.1 Existe um lado certo para usar o papel alumínio?

Sim! Na hora de embrulhar os alimentos, não deixe o lado fosco entrar em contato. O brilho em um dos lados do papel alumínio, é devido a um polimento específico que evita que o material alumínio entre em contato direto com o alimento e o contamine.

13. ORIENTAÇÕES PARA PREPARO DE TORTAS OU BOLOS

- Nunca corte uma massa de bolo ainda quente em um ou dois discos. A desenforme depois de assada e deixe que ela esfrie naturalmente;
- A cobertura deve ser a última etapa a ser realizada, pois é necessário deixar a massa e os recheios esfriarem, antes da montagem;
- Uso de bailarina na hora de confeitar e cobrir a torta é importante principalmente para quem vai comercializá-la.

14.1 Como calcular o tamanho da torta?

O tamanho do diâmetro da forma usada para fazer a torta corresponde ao número de fatias que ela renderá. Então, uma torta de diâmetro 25 centímetros, serve 25 pessoas.

14.2 Como calcular o tamanho da forma de formato redondo, quando dobro, triplico, ou reduzo à metade a receita?

Existe uma fórmula. Por exemplo, se eu pegar uma receita para uma forma de 25 centímetros de diâmetro, mas quero fazer uma torta com uma receita e meia, então qual o diâmetro da forma que eu devo usar?

Para manter a nossa receita com a mesma altura, devemos aumentar a área da superfície da forma na mesma proporção do

aumento da receita.



Use essa equação:

$$\text{Di\AAmetro}_{\text{novo}} = \text{Di\AAmetro}_{\text{receita}} \cdot \sqrt{\text{Aumento da receita}}$$



Por exemplo: Quero dobrar a minha receita de bolo que usa uma forma de 25 cm de di\AAmetro, qual o di\AAmetro da minha nova forma?

$$\begin{aligned}\text{Di\AAmetro}_{\text{novo}} &= 25 \cdot \sqrt{2} \\ \text{Di\AAmetro}_{\text{novo}} &= 35 \text{ cm}\end{aligned}$$

Observa\c3o:

Quando for trocar a forma redonda por uma quadrada tamb\AAm mantenha a \AArea da superf\AAcie da forma para ter uma receita com a mesma altura. Na tabela abaixo voc\AA tem algumas equival\AAncias.

Forma quadrada	Forma redonda
15 x 15 cm	18 cm de di\AAmetro
18 x 18 cm	20 cm de di\AAmetro
20 x 20 cm	23 cm de di\AAmetro
23 x 23 cm	25 cm de di\AAmetro

25 x 25 cm

28 cm de diâmetro

14. CONTAMINAÇÃO CRUZADA

A contaminação de um alimento sem glúten com o glúten é um grande problema que afeta os celíacos. Para evitar esse tipo de situação, deve-se cuidar na hora de fazer suas compras, ler sempre os rótulos dos produtos e tirar dúvidas com o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) da empresa.

Em casa, não se deve compartilhar utensílios, como eletrodomésticos, esponjas e panos de prato; pois podem ter resquício de glúten.

Os produtos sem glúten devem ser guardados em locais separados daqueles que contêm glúten. Mas a contaminação cruzada pode acontecer ainda na fábrica, por isso é tão importante analisar os rótulos.

15. CUIDADOS NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS PARA CELÍACOS

Quando uma pessoa produz alimento para celíacos em sua casa, ela deve se certificar de que todo o material, ingredientes e ambiente que serão utilizados na produção sejam isentos de partículas de glúten. Então os insumos, o local de manipulação do alimento, e os utensílios devem ser exclusivos para produção de alimentos sem glúten.

O glúten é uma cola, desta forma a higiene dos utensílios é bem difícil. Até o forno usado não pode ter contaminação por glúten; afinal, ele não é removido com álcool como um microrganismo.

16. POR QUE A MINHA RECEITA NÃO DÁ CERTO?

Existem vários motivos para isso acontecer. Vou citar alguns deles:

- Validade dos produtos;
- Receitas enganosas;
- Medidas incorretas por falta de balança ou uso inadequado da mesma;
- Falta de medidores com medidas convencionais ou uso inadequado (como encher a medida mais que o limite);
- Granulação das farinhas (dependendo da marca uma mesma farinha pode ser mais grossa ou mais fina);
- Umidade na massa devido ao clima;
- Descuido na hora de fazer a medida dos líquidos;
- Tamanho dos ovos;
- Troca de ingredientes;
- Retirada de algum ingrediente;
- Medida incorreta dos emulsificantes;
- Temperatura dos ingredientes;
- Sequência que os ingredientes são colocados na receita;
- Abrir o forno sem que o pão ou o bolo estejam prontos;
- Deixar o pão crescer por muito tempo, ou por pouco tempo;
- Retirada do açúcar;
- Substituição do ovo por gel de linhaça.

17. USO DE ADOÇANTES

A troca de açúcares por adoçantes altera bastante os resultados das receitas, pois como dito anteriormente, o açúcar não tem somente a função de adoçar; também confere à massa cor, textura e sabor. Características que não se obtém da mesma forma com adoçantes.

18. QUERO VENDER MEUS PRODUTOS

Mostre as vantagens do seu serviço ao seu cliente. Como ingredientes de qualidade, ausência de conservantes, e ausência de contaminação cruzada. Mostre que você entende o que significa a doença celíaca, calcule todos os itens da receita (incluindo a embalagem), mas utilize preços próximos aos produtos tradicionais (gerando, com isto, acessibilidade), e principalmente demonstre ao seu cliente que você sente prazer em atendê-lo.

19. COMO POSSO ARMAZENAR E CONSERVAR OS PÃES POR MAIS TEMPO?

Sugiro que o consumo do seu pão seja rápido, quando for possível, pois no primeiro dia ele fica macio e delicioso.

As porções que não forem consumidas frescas, devem ser fatiadas e congeladas em potes herméticos ou em saquinhos plásticos próprios para congelamento de alimentos. Sim, eles ficam perfeitos! Pois a temperatura do freezer preserva os amidos, e assim ele não “envelhece”.

Na hora de consumir, você pode retirar a porção necessária e a levar ao forno, sanduicheira, torradeira ou micro-ondas para esquentar. Outra forma eficiente de deixar seu pão congelado como era quando estava fresquinho é colocá-lo para esquentar na frigideira, borrifar água e cobrir com uma tampa.

MINHAS MELHORES RECEITAS

Separei com carinho algumas receitas básicas, práticas e fáceis, de pães, bolos e lanches que acredito que fazem falta no nosso dia a dia. Estas receitas facilitarão a sua adaptação a nova condição alimentar, pois mesmo que você não tenha muita habilidade na cozinha, ou pouca experiência no preparo de alimentos sem glúten, tenho certeza de que, com estas receitas e as outras orientações do livro, você terá capacidade de obter bons resultados e se sentirá seguro para continuar esta nova caminhada. **SUCESSO!**

Enroladinho de Frango

Ingredientes:

- . 1+1/2 xícara de farinha de arroz (224 g)
- . 1+1/2 xícara de polvilho doce (224 g)
- . 2 colheres de sopa de açúcar
- . 1 colher de chá de goma xantana
- . 1 colher de chá de sal
- . 180 ml de água
- . 10 g de fermento biológico
- . 2 ovos
- . 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- . 3 colheres de azeite de oliva
- . Farinha de arroz para fazer uma chuvinha na bancada

Modo de preparo

Ler a receita, a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realizá-la.

Pesar, com o auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Preparar a esponja de fermento misturando a água, em temperatura ambiente, o fermento seco e o açúcar. Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos com um plástico filme por cima. Você perceberá que formará uma espuma.

Enquanto a mistura descansa, prepare o mix de farinhas. Misturar em um recipiente o polvilho doce, a farinha de arroz e a goma xantana.

Acrescentar os ovos ligeiramente batidos, a esponja de fermento, o azeite de oliva, o vinagre e o sal. Misturar bem até formar uma massa lisa que desgrude de suas mãos.

Polvilhar farinha de arroz sobre a bancada de forma que cubra a superfície. Colocar a massa sobre a bancada e começar a abri-la com o auxílio de um rolo, até atingir uma espessura de 0,5 centímetros.

Colocar o recheio de frango, bem seco, evitando que a massa fique molhada e amoleça. Você pode usar outros recheios como carne moída, camarão, presunto e queijo. Nesta hora use a sua criatividade e aproveite o que já está pronto na sua geladeira.

Enrolar a massa formando um rocambole recheado e cortar os enroladinhos com auxílio de uma faca. Untar uma forma com azeite de oliva e polvilhar farinha de arroz. Colocar os enroladinhos na forma deixando um espaço entre eles, pois eles irão crescer. Deixar crescer por aproximadamente 20 minutos, lembrando que este tempo pode variar. Pré-aquecer o forno por 20 minutos à temperatura de 180 graus.

Levar para assar em uma forma untada e enfarinhada por aproximadamente 25 minutos.

Lembrar que esse tempo pode variar de acordo com o seu forno. Por isso é importante conhecer seus utensílios e acompanhar de perto o seu enroladinho quando ele estiver assando.

Quando estiver dourado e assado, o retire do forno e o leve para esfriar sobre uma grade. Você pode servi-lo quente.

É uma ótima opção de lanche para apreciar com a família.

Bom Apetite!

Pão de Grão de bico Sem Glúten e Sem Lactose

Ingredientes

- . 150 g de farinha de grão de bico
- . 150 g de polvilho doce
- . 2 colheres de sopa de psyllium
- . 1/2 colher de chá de goma xantana
- . 1 colher de sopa de fermento biológico
- . 3 ovos
- . 2 colheres de sopa de mel
- . 3 colheres de sopa de azeite
- . 180 ml de água
- . 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo

Ler a receita, a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realizá-la. Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidoras, os ingredientes secos.

Em um recipiente, colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de grão de bico, psyllium, goma xantana e fermento biológico seco.

Acrescentar os ovos, o azeite de oliva, o mel, o sal e a água em temperatura ambiente.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea, com textura de massa de bolo.

Levar para a batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos.

Untar com azeite de oliva uma forma de pão com as dimensões de 24X10X6 centímetros ou duas formas de pão com dimensões de 20X9X5 centímetros.

Pré-aquecer o forno na temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixe crescer por aproximadamente 25 minutos, lembrando que este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar que você mora.

Levar para assar por aproximadamente 25 minutos, este tempo pode variar de forno para forno. Nos 15 primeiros minutos acontecerá o último salto de crescimento do pão, a casquinha se formará dando estrutura e segurando o seu crescimento. O pão começará a ficar dourado e a casa ficará repleta com o aroma. Nos últimos minutos, a parte interna central acabará de cozinhar e perderá a umidade. Após 25 minutos de forno, seu pão deve estar assado, crocante, macio e dourado.

Retirar do forno o seu pão. Cuidado com as correntes de ar, pois elas podem fazê-lo murchar.

Passar uma faca ou espátula entre o pão e a forma, e o desenforme sobre uma grade para que esfrie.

É recomendado cortá-lo quando ele já estiver frio.

Bom apetite!

Bolo de Massa Branca

Ingredientes:

- . 60 g de polvilho doce
- . 240 g de farinha de arroz
- . 1/2 colher de chá de goma xantana
- . 240 ml de suco de laranja ou água
- . 330 g de açúcar
- . 4 ovos
- . 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realizá-la.

Pesar com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente, colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz e goma xantana.

Cobrir o fundo de uma forma redonda, de 30 centímetros de diâmetro, com papel manteiga, ou duas formas redondas de 26 centímetros de diâmetro.

Pré-aquecer o forno a 180 graus por 20 minutos.

Bater as claras em ponto de neve, bem firme, com o auxílio da batedeira.

Acrescentar as gemas e bater mais um pouco. Adicione o açúcar de colher em colher até o colocar todo na receita.

Adicionar o mix de farinhas que foi preparado anteriormente e também, de colher em colher, alternadamente, com o suco de laranja, com a batedeira ligada.

Por último, adicionar o fermento químico e mexer com uma colher delicadamente.

Colocar na forma protegida com papel manteiga e levar para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos, ou até que toda a sua casa esteja cheirando a bolo!

Usando o papel manteiga, não precisará untar a forma. Ele também evita que o bolo queime no fundo e deixa a tarefa de desenformar mais fácil.

Você pode fazer o teste do palito para verificar se o seu bolo está pronto. Retirar o bolo do forno, esperar cerca de 10 minutos e passar uma faca sem ponta entre o bolo e a forma para desenformar.

Essa massa também é indicada para cupcakes ou muffins. Para fazer estes pequenos bolos, você pode acrescentar à massa 50 gramas de gotas de chocolate, raspas de uma laranja ou limão, frutas cristalizadas, ameixa ou damascos picadinhos.

Bom apetite!

Pizza com bordas

- . 300 ml de água gelada (1 e ¼ de xícara)
- . 230 g polvilho doce (2 xícaras)
- . 290 g farinha de arroz (2 xícaras)
- . 25 g de açúcar (2 colheres de sopa)
- . meia colher de chá de goma xantana
- . meia colher de chá de sal (2 g)
- . 1 colher de chá de vinagre
- . 15 g de fermento biológico instantâneo (1 pacote)
- . 3 ovos inteiros
- . 2 colheres de sopa de óleo

Para abrir a massa:

- . 1/2 xícara polvilho doce
- . 1/2 xícara farinha de arroz
- . 1/2 colher de chá de goma xantana

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Separar todos os ingredientes necessários para a realização da receita.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz, açúcar, fermento biológico seco, sal e goma xantana.

Começar a acrescentar os ingredientes líquidos. Água bem gelada (água mais gelo, 300 mililitros), os ovos, o óleo e o vinagre de maçã. Bater, utilizando a batedeira, por 3 minutos.

Preparar o mix de farinhas para abrir a massa. Cobrir a bancada polvilhando parte do mix de farinha que foi preparado. Colocar a massa na bancada, e ir adicionando o mix, para moldar a massa de pizza. Dividir a massa em três porções iguais e abrir os discos de pizza com aproximadamente 25 centímetros de diâmetro cada um. Rechear a borda da pizza com queijo tipo catupiry e fechá-la. Passar o molho de tomate em toda superfície. Coloque o recheio de sua preferência e levar para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 25 minutos. Lembrar que o forno para aquecer por completo deve ficar ligado a 200 graus por pelo menos 20 minutos antes de levar a pizza para assar.

Orientações para congelar a massa de pizza e consumir em outra hora

Caso você queira preparar a massa de pizza para comer em outra hora, você deve congelar a massa pré-assada. Para fazê-lo, são necessários 15 minutos de forno, sem recheio.

Deixar para rechear quando for consumir. A massa pode ficar congelada por até 3 meses no freezer.

Quando for descongelar a massa de pizza para consumir, retirar do freezer 15 minutos antes de rechear. Nesta hora ligue o forno para que ele esquente. Rechear a pizza e assa-la por 15 minutos aproximadamente em 180 graus. A sirva quente.

Bom apetite!

Sugestão de Recheios Salgados

- Molho de tomate, queijo, calabresa, orégano e tomate;
- Molho de tomate, queijo, presunto, ovo cozido picado e orégano;
- Molho de tomate, queijo, tomate seco, rúcula e orégano.

Sugestão de Recheios Doces

- Creme de leite, queijo, doce de leite, banana e canela;
- Queijo, creme de leite e chocolate meio amargo;
- Queijo, creme de leite, brigadeiro branco e coco.

Pão caseiro fofinho

Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz (180 gramas);
1 xícara de amido de milho (140 gramas);
1 xícara de polvilho doce (140 gramas);
1 colher de chá de goma xantana;
1/2 colher de chá de sal;
1 colher de sopa de fermento químico;
3 ovos (150 gramas);
1 colher de chá de vinagre de maçã;
1/4 de xícara de manteiga.

Para o preparo da esponja de fermento

1 xícara de água (240 mililitros);
3 colheres de sopa de açúcar (45 gramas);
1 colher de sopa de fermento biológico (10 gramas).

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, amido de milho, farinha de arroz, goma xantana, fermento químico e sal.

Em outro recipiente fazer a esponja de fermento com o açúcar, o fermento biológico seco e a água em temperatura ambiente. Esperar por quinze minutos para que a esponja se forme e fique pronta para usar.

Acrescentar os ovos, a esponja de fermento, a manteiga e o vinagre de maçã aos ingredientes secos.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura de uma massa de bolo.

Na batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos.

Colocar para crescer em uma forma, untada com manteiga, com as dimensões de 24X10X6 centímetros ou duas formas de pão com dimensões de 20X9X5 centímetros.

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixar crescer por aproximadamente 25 minutos. Este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar que você mora.

Assar por aproximadamente 25 minutos, lembrando que este tempo pode variar de forno para forno. Nos 15 primeiros minutos acontecerá o último salto de crescimento do pão, a casquinha se formará dando estrutura. a ele

Deixar até os últimos minutos, pois a parte interna central do pão acabará de cozinhar, perdendo a umidade.

Após 25 minutos de forno, seu pão deve estar assado, crocante, macio e dourado.

O retirar do forno. Cuidado com as correntes de ar, pois elas podem fazê-lo murchar.

Passar uma faca ou espátula entre o pão e a forma, e o desenformar sobre uma grade para que ele esfrie.

É recomendado corta-lo quando ele já estiver frio.

Este pão tem sabor bem neutro e é ótimo para um lanche.

Bom apetite!

Pão de Milho com Cenoura e Aveia

Ingredientes

150 gramas de farinha de milho ou fubá fino (1+ $\frac{1}{4}$ de xícara);
150 gramas de polvilho doce (1+ $\frac{1}{3}$ de xícara);
15 gramas de linhaça (2 colheres de sopa);
20 gramas de aveia (2 colheres de sopa);
30 gramas de açúcar (2 colheres de sopa);
10 gramas de fermento biológico seco (1 colher de sopa);
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de goma xantana;
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal;
3 ovos (150 gramas de ovo);
150 mililitros de água (150 gramas de água);
50 gramas de cenoura ralada ($\frac{1}{2}$ cenoura);
30 mililitros de azeite de oliva (2 colheres de sopa).

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidoras, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de milho bem fininha (ou fubá fino), farinha de linhaça dourada, aveia, goma xantana, açúcar e fermento biológico seco.

Acrescentar os ovos, o azeite de oliva, a cenoura ralada, o sal e a água em temperatura ambiente.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura de uma massa de bolo.

Levar para a batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos.

Untar com azeite de oliva 1 forma de pão com as dimensões de 24X10X6 centímetros ou 2 formas de pão com dimensões de 20X9X5 centímetros.

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixar crescer por aproximadamente 25 minutos. Este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar que você mora. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos, este tempo pode variar de forno para forno. Nos 15 primeiros minutos acontecerá o último salto de crescimento do pão, a casquinha se formará o dando estrutura.

Nos últimos minutos a parte interna central do pão acabará de cozinhar e perderá a umidade. Após 25 minutos de forno seu pão deve estar assado, crocante, macio e dourado.

O retirar do forno. Cuidado com as correntes de ar, pois elas podem o fazer murchar.

Passar uma faca ou espátula entre o pão e a forma e o desenformar sobre uma grade para que ele esfrie.

É recomendado cortar o seu pão quando ele já estiver frio.

Bom apetite!

Pizza de Forma

Ingredientes

Esponja de fermento

1+½ xícara de água (360 mililitros);
2 colheres de sopa de açúcar (30 gramas);
1 colher de sopa (10 gramas).

Massa

2 xícaras de farinha de arroz;
1 xícara de polvilho doce;
1 colher de chá de goma xantana;
1 e ½ colher de chá de sal;
3 colheres de sopa de óleo;
2 ovos inteiros;
1 colher de chá de vinagre de maçã.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz, goma xantana e sal.

Em outro recipiente, fazer a esponja de fermento com o açúcar, o fermento biológico seco e a água em temperatura ambiente. Esperar por quinze minutos para que a esponja se forme e fique pronta para usar.

Acrescentar os ovos, a esponja de fermento, o azeite de oliva e o vinagre de maçã aos ingredientes secos.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura de uma massa de bolo.

Levar para a batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos.

Untar com azeite de oliva 3 formas redondas com 25 cm de diâmetro. Dividir a massa em 3 porções de 300 gramas cada uma. Uma outra opção é dividir a massa em 2 formas de 30 centímetros de diâmetro; dividindo a massa em 2 você colocará 450 gramas de massa em cada forma.

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixar crescer por aproximadamente 20 minutos. Este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar que você mora.

Levar para assar por aproximadamente 20 minutos, este tempo pode variar de forno para forno.

Retirar do forno as massas de pizza e colocar o recheio de sua preferência.

Você pode congelar as massas de pizza pré-assadas, embaladas em saco plástico próprio, por até três meses no freezer.

Quando quiser usar as massas de pizza, é só as retirar do freezer 15 minutos antes de colocar o recheio. Rechear e levar ao forno aquecido a 180 graus.

Sirva quente.

Esta massa de pizza tem sabor bem neutro.

Sugestão de Recheios Salgados

- Molho de tomate, queijo, calabresa, orégano e tomate;
- Molho de tomate, queijo, presunto, ovo cozido picado e orégano;
- Molho de tomate, queijo, tomate seco, rúcula e orégano.

Sugestão de Recheios Doces

- Creme de leite, queijo, doce de leite, banana e canela;
- Queijo, creme de leite e chocolate meio amargo;
- Queijo, creme de leite, brigadeiro branco e coco.

Esta receita é uma opção interessante para quem pensa em ter uma renda extra, pois pode ser preparada com antecedência e comercializada congelada.

O consumidor final terá apenas que recheiar a massa, para evitar prejuízos de sabor, textura ou aparência.

Caso utilize a massa para comercializar, lembre-se de colocar uma base sob ela para evitar que ela quebre na hora do transporte. Esta base pode ser de isopor ou de alumínio.

Bom apetite!

Hamburguinho

Ingredientes

200 gramas de farinha de arroz;
200 gramas de polvilho doce;
1+1/2 colheres de chá de goma xantana ou CMC;
2 ovos;
10 gramas de fermento biológico;
75 gramas (5 colheres de sopas) de manteiga ou banha de porco;
3 colheres de sopa (rasas) de açúcar refinado;
150 mililitros de água ou leite ou água em temperatura ambiente;
1/2 colher de chá de sal.

Recheio feito com a receita da almôndega.

500 gramas de carne moída;
1 cebola picada;
Tempero verde;
1 colher de chá de sal.

Observações:

Misture bem e reserve. Você pode colocar no recheio, além da almôndega, presunto e queijo se preferir. Caso escolha esta opção, corte cada fatia de presunto e queijo em 6 quadrados menores, e empilhe 1 pedaço de queijo, 1 pedaço de presunto e 1 almôndega e recheie o seu hamburguinho.

Modo de preparo da massa

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidoras os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz, goma xantana, açúcar e fermento biológico seco.

Acrescentar os ovos, a margarina, o sal e o leite em temperatura ambiente.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura firme que permita ser moldada.

Untar a mão com margarina e fazer uma bolinha de massa. Achatar a bolinha para poder colocar o recheio e o envolver com a massa.

Untar uma forma com manteiga ou cobrir o fundo da forma com papel *Assalight*, para colocar os mini hambúrgueres.

Deixar crescer por aproximadamente 10 minutos, e pincelar gema na superfície para dar cor.

Em seguida, levar para assar em forno pré-aquecido à 180 graus por aproximadamente 25 minutos.

Retirar do forno e servir logo após, ainda quente.

Observações:

Este salgadinho é ótimo para ser servido em festas de aniversários, encontros com os amigos ou até mesmo para fazer um lanche e desfrutar com a família.

Esta receita é uma opção interessante, pois pode ser preparada com antecedência, esquentada e servida na hora do evento sem prejuízo de sabor, textura ou aparência; além de ser uma receita que agrada tanto adultos como crianças. Desta forma, ela também é ótima para quem procura uma renda extra, pois pode ser congelada por até três meses depois de assada e esquentada na hora de consumir.

A receita rende aproximadamente 16 unidades, mas lembre-se que o rendimento depende do tamanho que forem moldados os mini hambúrgueres.

Bom apetite!

Pão de Batata Doce Delicioso e Fofinho

Ingredientes secos

150 gramas de farinha de arroz;
150 gramas de polvilho doce;
1/2 colher de chá de sal;
1/2 colher de chá de goma xantana;
1 colher sopa de fermento biológico;
2 colheres de sopa de açúcar.

Ingredientes úmidos

100 mililitros de água;
2 colheres de sopa de azeite;
3 ovos;
200 gramas de batata doce cozida e amassada.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz, goma xantana, açúcar e fermento biológico seco.

Acrescente os ovos, o azeite de oliva, o sal, a água em temperatura ambiente e por último a batata doce cozida e amassada.

Misture bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura de massa de bolo.

Levar para a batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos.

Untar com azeite de oliva 1 forma de pão com as dimensões de 24X10X6 centímetros ou 2 formas de pão com dimensões de 20X9X5 centímetros.

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixar crescer por aproximadamente 25 minutos. Este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar que você mora. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos, este tempo pode variar de forno para forno. Nos 15 primeiros minutos acontecerá o último salto de crescimento do pão, a casquinha se formará o dando estrutura.

Nos últimos minutos a parte central interna do pão acabará de cozinhar e perderá a umidade. Após 25 minutos de forno seu pão deve estar assado, crocante, macio e dourado.

Retirar do forno. Cuidado com as correntes de ar, pois elas podem fazê-lo murchar.

Passar uma faca ou espátula entre o pão e a forma e o desenforme sobre uma grade para que ele esfrie.

É recomendado que você corte seu pão quando ele já estiver frio.

Este pão é muito fofinho e se conservará assim até o outro dia, se mantido dentro do saquinho plástico.

Bom apetite!

Panqueca

Ingredientes

2 ovos inteiros;
130 gramas de amido de milho (1 xícara);
15 mililitros de óleo ou azeite de oliva;
360 mililitros de leite (uma xícara e meia) ou água;
80 gramas de farinha de arroz (meia xícara);
50 gramas de fécula de batata (um quarto de xícara);
1/2 (meia) colher de chá de goma xantana;
1/2 (meia) colher de chá de sal.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para uso.

No liquidificador adicionar os ovos, o azeite de oliva e o leite, e misturar tudo por 1 minuto. Cada vez que você for acrescentar outro ingrediente desligue o liquidificador, acrescente o ingrediente e ligue outra vez para misturar bem.

O próximo passo é começar a acrescentar às farinhas. Primeiro coloque o amido de milho, e ligue o liquidificador para misturá-lo. Acrescente a farinha de arroz e ligue outra vez o

liquidificador para homogeneizar a mistura. Na sequência coloque a fécula de batata e o sal, misture bem ligando o liquidificador mais uma vez. Por último coloque a goma xantana.

Observações:

É importante misturar cada farinha assim que for acrescentada.

Colocar uma porção de massa, necessária para cobrir o fundo da frigideira untada com um pouquinho de azeite. Observar que à medida que a panqueca cozinha ela vai trocando de cor, as bolinhas que aparecem na superfície começam a estourar e a massa começa a desgrudar da frigideira.

Virar a massa e observar se o lado que estava encostado na frigideira está dourado. É difícil dizer quanto tempo ela leva para ficar pronta, pois isso dependerá da espessura da massa, da frigideira e da chama do seu fogão.

Você deve fazer as panquecas em fogo baixo para que cozinhe lentamente, mas o processo de cozimento é rápido. Renderá nove panquecas de 24 cm e espessura fina.

Finalize usando o recheio de sua preferência.

Dicas pessoais

Aqui em casa eu gosto de fazer com carne moída refogada, frango desfiado ou brócolis com ricota.

É possível também, usar as panquecas para montar uma deliciosa lasanha.

—Você já teve a oportunidade de comer uma lasanha de panquecas? Vale a pena experimentar. Quando eu era namorada do meu esposo nós sempre íamos a uma pizzaria que servia uma deliciosa lasanha de panquecas; então pensando em compartilhar essa experiência com os meus filhos eu elaborei uma receita de lasanha de panquecas sem glúten. E hoje eu tenho a oportunidade de dividir com vocês. Aqui em casa ela é sucesso certo.

Para montar a lasanha eu vou deixar aqui como sugestão este molho de queijo que eu gosto de usar. Além deste molho eu também uso fatias de queijo e frango desfiado para montar as camadas.

Molho de queijo

Ingredientes

500 mililitros de leite;
2 colheres de sopa de amido de milho;
1 colher de chá de sal;
100 gramas de queijo;
200 gramas de creme de leite (1 caixinha).

Modo de preparo:

Dissolver o amido de milho no leite ainda frio, colocar o sal e levar para cozinhar em fogo baixo. Quando o molho começar a engrossar adicionar o queijo. O queijo pode ser o de sua preferência. Assim que ele estiver incorporado ao molho, desligar o fogo e acrescentar o creme de leite.

Misturar tudo e está pronto para ser usado.

Bom apetite!

Bolo de banana com castanha, açúcar mascavo, sem glúten e sem lactose

Ingredientes

6 bananas amassadas;
3 ovos inteiros;
1 xícara de açúcar mascavo;
1 colher de sopa de canela em pó;
½ xícara de óleo de sua preferência;
2 xícaras de farinha de arroz;
½ colher de chá de goma xantana;
1 xícara de castanha do Pará triturada (pode ser outra castanha ou noz);
½ xícara de uvas passas sem sementes;
1 colher de sopa de fermento químico para bolo.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Bater as claras em ponto de neve, bem firme, na batedeira e reservar.

Amassar as bananas com um garfo em outro recipiente e reservar.

Misturar a goma xantana com a farinha de arroz.

Colocar as gemas e o óleo e bater em velocidade média na batedeira por 2 minutos, até formar um creme. Acrescentar a estes ingredientes o açúcar mascavo e a canela em pó e bater mais 1 minuto.

Acrescentar os ingredientes ao creme de gemas, óleo, açúcar e canela. Primeiro colocar a banana amassada e mexer com o auxílio de uma colher; em seguida a farinha de arroz que já está preparada com a goma xantana.

Continuar misturando e colocar a castanha do Pará, as passas, as claras em neve e por último o fermento em pó.

Untar uma forma de 25 centímetros de diâmetro com cone central. Pré-aquecer o forno à temperatura de 180 graus e assar por aproximadamente 40 minutos. Você também pode assar este bolo em pequenas porções como um cupcake a temperatura de 180 graus por 30 minutos. Eles podem ser congelados por até dois meses.

É uma boa opção de lanche para o dia a dia.

Bom apetite!

Pão sem glúten, sem ovo e sem leite

Ingredientes para o gel de linhaça

3 colheres de sopa de linhaça dourada triturada;
100 mililitros de água em temperatura ambiente.

Observações:

Misture os dois ingredientes e reserve por até 15 minutos para que forme um gel. Este gel vai substituir os ovos.

Ingredientes da massa

150 gramas de farinha de arroz;
150 gramas de polvilho doce;
2 colheres de sopa de açúcar;
1 colher de sopa de fermento biológico;
1 colher de chá de fermento químico;
½ colher de chá de goma xantana;
150 mililitros de água;
1 colher de sopa de azeite de oliva;
½ colher de chá de sal.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidoras, os ingredientes secos.

Em um recipiente coloque os ingredientes secos já separados para o uso.

Misturar todos os ingredientes secos. Polvilho doce, farinha de arroz, goma xantana, açúcar, fermento biológico seco e fermento químico.

Acrescentar o gel de linhaça já preparado, o azeite de oliva e a água em temperatura ambiente.

Misturar bem até obter uma massa lisa e homogênea com textura de massa de bolo.

Levar para a batedeira e bater em velocidade média por aproximadamente 3 minutos. Acrescentar o sal e bater por mais 1 minuto.

Untar com azeite de oliva 1 forma de pão com as dimensões de 24X10X6 centímetros ou 2 formas de pão com dimensões de 20X9X5 centímetros.

Colocar a massa na forma. Para que o pão fique bem lisinho, passe azeite na mão e alise a sua superfície.

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 graus. Para que o forno seja pré-aquecido são necessários 20 minutos.

Deixar crescer por aproximadamente 30 minutos. Este tempo pode variar de acordo com a temperatura ambiente do lugar que você mora.

Levar para assar por aproximadamente 30 minutos. Depois dos 15 primeiros minutos você deve baixar a temperatura do forno para 180 graus e continuar assando o pão até completar o tempo

total de 30 minutos. Lembrar que este tempo pode variar de forno para forno.

Nos 15 primeiros minutos acontecerá o último salto de crescimento do pão, a casquinha se formará dando estrutura a ele.

Nos últimos minutos a parte interna central do pão acabará de cozinhar e perderá a umidade. Após 30 minutos de forno seu pão deve estar assado, crocante, macio e dourado.

Retirar do forno. Cuidado com as correntes de ar, pois elas podem fazê-los murchar.

Passar uma faca ou espátula entre o pão e a forma e o desenforme sobre uma grade para que ele esfrie.

É recomendado que corte seu pão quando ele já estiver frio.

Este pão tem sabor bem neutro.

Bom apetite!

Bolo de milho

Observação

Utilizar a lata de milho como medida.

Ingredientes

Meia lata de óleo;

1 lata de leite ou água;

1 lata de milho;

1 lata de açúcar;

1 lata de fubá;

3 ovos inteiros;

1 colher de sopa de fermento em pó químico;

50 g de coco natural ralado ou coco desidratado sem açúcar.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Adicionar coco ralado natural ou coco desidratado sem açúcar.

Bolo de cenoura

Ingredientes

2 cenouras grandes (aproximadamente 500 gramas);

4 ovos inteiros;

Meia xícara de óleo;

Raspa de um laranja (a raspa de laranja é fundamental para que a massa não fique mole, cuidado para não raspar a parte branca da laranja);

1 e ½ (meia) de açúcar;

240 gramas de farinha de arroz;

1/2 colher de chá de goma xantana (Existe uma mistura de farinha de arroz com goma xantana direto de fábrica);

1 colher de sopa de fermento em pó químico.

Modo de preparo

Ler a receita a fim de verificar se possui todos os ingredientes e utensílios para realiza-la.

Pesar, com auxílio de uma balança ou xícaras e colheres medidas, os ingredientes secos.

Em um recipiente colocar os ingredientes secos já separados para o uso.

Pão de Alho

Ingredientes

Esponja de fermento

- . 160 ml de água
- . 3 colheres de sopa de açúcar
- . 1 colher de sopa de fermento biológico seco

Massa

- . 140 g de farinha de arroz (3/4 de xícara + 2 colheres de sopa)
- . 130 g de polvilho doce (1 xícara + 1 colheres de sopa)
- . 100 g de amido de milho (3/4 de xícara + 2 colheres de sopa)
- . 1+1/2 colher de chá de goma xantana
- . 1/2 colher de chá de sal
- . 2 colheres de chá de fermento químico
- . 2 ovos
- . 3 colheres de sopa de manteiga ou 3 colheres de azeite de

oliva

- . 1 colher de sopa de vinagre de maçã

Creme de alho

- . 6 dentes de alho sem a casca
- . 2 colheres de sopa de azeite de oliva

. 3 colheres de sopa de manteiga (pode ser substituída por azeite de oliva)

. 1 colher de sopa de orégano

Modo de preparo do creme de alho:

Triture ou amasse os dentes de alho e junte os outros ingredientes misturando. O creme também pode ser feito com o auxílio de um liquidificador ou de um processador.

Modo de preparo da massa:

Leia a receita, verifique se você tem todos os ingredientes e utensílios para realizar a receita.

Pese com auxílio de uma balança ou mesa com auxílio de xícaras e colheres medidas os ingredientes secos.

Prepare a esponja de fermento misturando a água em temperatura ambiente, o fermento seco e o açúcar. Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos com um plástico filme por cima. Você perceberá que formou uma espuminha.

Enquanto a esponja de fermento descansa vá preparando o mix de farinhas. Misture em um recipiente o polvilho doce, a farinha de arroz, o amido de milho e a goma xantana. Junte também ao mix de farinhas o sal e o fermento químico. Acrescente os ovos , a esponja de fermento, a manteiga e o vinagre.

Bata na batedeira em velocidade média por 3 minutos.

Forre uma forma de 25 cm de diâmetro com papel manteiga e molde a massa, com as mãos untadas com azeite ou manteiga, em

formato de pequenas bolinhas. Deixe crescer por aproximadamente 30 minutos. Este tempo pode variar. Em lugares onde a temperatura ambiente é maior ele crescerá mais rápido em lugares onde a temperatura ambiente é menor ele levará mais tempo para crescer.

Enquanto o pão cresce, prepare o creme de alho. Para preparar o creme de alho triture ou amasse os dentes de alho e junte os outros ingredientes, azeite, manteiga e orégano. O creme também pode ser feito com o auxílio de um liquidificador ou de um processador.

Preaqueça o forno por 20 minutos à temperatura de 180 graus.

Leve para assar por aproximadamente 25 minutos. Lembre-se que esse tempo pode variar de acordo com o seu forno. Por isso é importante conhecer o seu forno e acompanhar de perto o cozimento do seu pão. Quando os pães estiverem assados, retire do forno passe o creme de alho por toda a sua superfície e leve novamente para o forno por mais 5 minutos coberto com uma folha de papel alumínio ou papel manteiga. Depois destes últimos 5 minutos, retire o seu pão do forno e leve para esfriar sobre uma grade.

Você pode servir ele quentinho, pois é delicioso para acompanhar uma tábua de frios, um churrasco ou um fondue.

Bom Apetite!

Cookie

Ingredientes

- . 2 ovos
- . 180 g de manteiga em ponto de pomada
- . 200 g de açúcar mascavo
- . 5 ml de essência de baunilha
- . 100 g de aveia sem glúten
- . 100 g de castanha triturada grosseiramente, de sua preferência
- . 320 g de farinha de arroz
- . ½ colher de chá de goma xantana
- . 150g de gotas de chocolate

Modo de preparo:

Leia a receita, verifique se você tem todos os ingredientes e utensílios para realizar a receita.

Pese com auxílio de uma balança ou mesa com auxílio de xícaras e colheres medidoras os ingredientes secos.

Em um recipiente coloque os ingredientes secos já separados para uso.

Bata as claras em ponto de neve, com auxílio de uma batedeira até que fiquem bem firmes e reserve em outro recipiente.

Bata a manteiga com o açúcar e as gemas, até que se forme um creme homogêneo.

Acrescente ao creme a essência de baunilha, a aveia e as castanhas trituradas e mexa bem.

Acrescente a farinha de arroz e a goma xantana à mistura anterior e mexa novamente.

Por último coloque as claras em neve, que você havia preparado anteriormente, e as gotas de chocolate na mistura.

Misture tudo um pouco mais com as mãos e molde os cookies.

É importante que o tamanho dos biscoitos sejam parecidos, pois eles serão assados juntos e desta forma ficarão prontos ao mesmo tempo.

Forre a forma com papel manteiga.

Preaqueça o forno à 180°C por 20 minutos. Asse os cookies por aproximadamente 25 minutos. Lembre-se que este tempo pode variar de forno para forno.

Deixe esfriar sobre uma grade.

Observação:

Quando os cookies saem do forno sua superfície ainda estará um pouco macia, à medida que eles esfriam eles ficam mais firmes e crocantes.

Para armazenar, use um recipiente hermético para aumentar a sua durabilidade.

Bom Apetite!

Carta ao leitor

Meu querido leitor, agradeço o tempo que passamos juntos nestas páginas, enquanto você me conhecia melhor. Hoje, me sinto ainda mais próxima de você, pois adorei saber que nossas histórias estão conectadas. Desejo que você tenha encontrado aqui o apoio que precisava para seguir a sua caminhada sem glúten. Entendo a enorme dificuldade que é manter uma dieta completamente isenta de glúten por toda a vida, o custo social e emocional que isso representa e o quanto isso pode ser frustrante, mas você deve se manter saudável. Sei também que no início as coisas são difíceis, mas com paciência tudo entra no lugar, digo isso porque foi assim comigo e será também com você. E eu nem tinha este “ livro de receitas vivo” para me apoiar. E eu, eu sempre estarei por perto para te ajudar.

Meu querido leitor, tudo ficará bem!

Com carinho, Sylvia!

Conheça os outros livros da Editora Ases da Literatura em
www.asesdaliteratura.pt